કવાયતનું પુસ્તક.

નિશાળોમાં ચલાવવા માટે.

SCHOOL DRILL.



અમદાવાદ.

જૈન વિદ્યાવિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

મુંબાઇ સરકારના કેળવણીખાતાએ મંજુર કરેલું.

निशाळोने सारु

कवायतनुं पुस्तक.

પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા,

લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટવા.

અમદાવાદ મ્યુ. સ્કૂ. નં. ૨ ના હેડમાસ્તર.

(આવૃત્તિ ત્રીજી.)

અમદાવાદ.

જૈન વિધાવિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું.

ઇ. સ. ૧૯૦૭.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

આ પુસ્તક સન ૧૮૬૭ ના આકટ ૨૫ મા
પ્રમાણે રજીષ્ટર કરાવ્યું છે.

પ્રસ્તાવના



દેશોન્નતિનું મુખ્ય કારણ કેળવણી છે. બાળકનું મન, તન અને નીતિ એ ત્રણે સરખી રીતે ઉછેરવાનો નિયમ નિયંતાએ કર્યો છે, માટે તે સ્વાભાવિક નિયમ અમલમાં આણવા સારૂ આ ત્રણે શક્તિઓને સરખી રીતે કેળવવાનો પ્રયત્ન થવો જોઇએ. તનની અસર હમેશા મન ઉપર થાય છે, માટે તનને તન્દુરસ્ત રાખવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. હમેશા શરીર અન્નાદિથી પોસાય અને તેની સાથે નિયમિત વ્યાયામ આપવામાં અટકાવ ન થાય તો શરીરના તમામ અવયવ સ્વાભાવિક રીતે પ્રફુલ્લિત થઇ પુષ્ટ થાય છે. માટે તન સુધારવા સારૂ સ્વાભાવિક વ્યાયામ દરેક સ્કૂલમાં ચલાવવો ઘટીત છે.

જેમ બાળકની ઉમર નાની તેમ મનની મહેનત ઓછી આપવી, અને તેમને રમવાનો વખત વધારે આપવો જોઇએ. એકલી બુદ્ધિને કસરત આપવાથી શરીર મજબૂત ને બળવાન થતું નથી, પણ ફાયદાને બદલે નુકશાન થાયછે.

હમેશાં નબળાં સ્ત્રી પુરૂષની સંતતિ નબળીજ થાયછે, માટે દેશના બાળકોની શારીરિક સ્થિતિ રમત ગમતની સાથે સુધરી તેમનું તન આરોગ્ય અને મજબૂત થાય તે માટે શારીરિક કેળવણીની ઘણી જરૂર છે.

મનની શક્તિ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે, તેમ તનની કેળવણી અનુક્રમે નાના બાળકથી તે મોટા સુધી ધીમે ધીમે હલકા હલકા વ્યાયામથી તે ભારે મહેન-

તની કૂચ સુધીની કસરત નિયમિત રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. નિયમિત પદ્ધતિ પ્રમાણે શીખવવાથી તનની કેળવણીના જે હેતુ તે નીચે પ્રમાણે સ્વાભાવિક રીતે પાર પડેછે.

(૧) આવી રીતે કવાયત શીખવવાથી છોકરાંનાં શરીર રમતની સાથે પુષ્ટ થાયછે. અને તેમના શરીરમાં રેાગરૂપી શત્રુનેા અંકુર ઉત્પન્ન થતેા નથી.

(૨) શિક્ષકની દેખરેખ નીચે કવાયત કરવાથી ગુરૂની આજ્ઞા અનુસાર તરતજ હુકમ અમલમાં લાવી તેજ પ્રમાણે કરવાનું ધ્યાન આપવાની ટેવ કેળવાય છે.

(૩) સમુહમાં કવાયત કરાવવાથી કોઈ પણ આળસુ છોકરેા બેદીલીથી આગળ પાછળ કામ કરી શકતેા નથી, વળી આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વને સાથે કરવાની ફરજ પડવાથી સમુહમાં કામ કરવાની ટેવ પડે છે.

(૪) છોકરાં નહિ જાણે તેવી રીતે રમતની સાથે કેટલીક માનસિક શક્તિઓ પણ કેળવાય છે.

પ્રાથમિક નિશાળેા પૈકી કેટલીક મેાટી નિશાળેામાં કેળવણીખાતા તરફથી કસરતનેા સામાન આપવામાં આવે છે. તેનેા લાભ ઘણું કરીને મેાટી ઉમરના છોકરા લેઈ શકે છે. પરન્તુ નાની ઉમરના છોકરા તે લાભ લેવાને બેનશીબ રહેછે. આ પ્રમાણે જ્યાં કસરત થાય છે, તેવી અને જ્યાં બીલકુલ કસરત થતી નથી, તેવી નાની સ્કૂલેામાં એક સરખી રીતે નાનાં બાળકોથી તે મેાટી ઉમરનાં છોકરાં સુધી વગર ખરચે બીન હરકતે થઇ શકે તેવી ગેાઠવણ આ ચેાપડીમાં કરેલી છે.

આ વિષય આપણા શિક્ષકવર્ગને કદાપિ નવીન લાગશે, તેાપણ જો આ પુસ્તક કાળજીથી વાંચશે, તેા તેમને કાંઈપણ બાબ સમજવાને અડચણ પડશે એમ લાગતું ન-

શિક્ષકોને સુચના.

આ પુસ્તકમાં આપેલી કવાયતની સર્વ રીતીઓ છોક- રાં પાસેથી કરાવવા સરખી છે, એ હું પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકું છું. આ પ્રકારનો વ્યાયામ છોકરાંને આ- નંદદાયક થઇને તેનાથી ઇચ્છિત હેતુ પાર પડે છે. એમાં શરીરને દુઃખ અથવા ઇજા થવાનો ભય નથી. તેમજ તેમાં કોઇ પ્રકારનો ખર્ચ કરવો પડતો નથી, અને શરીરના સર્વ અવયવોને આથી ઉચિત વ્યાયામ મળવા સરખું છે. આ કવાયત દરરોજ છોકરાના [illegible] પ્રમાણે થોડો વખત પણ કરાવે તો તેથી ઘણો લાભ થવા સંભવ છે.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં બતાવેલી કૃતિઓ આઠ વર્ષ સુધીનાં છોકરાં પાસેથી કરાવવી. ભા. ૨ જા અને ત્રી- જામાંની કૃતિ દશ વર્ષ સુધીનાં છોકરાં પાસેથી કરાવવી. અને ભાગ ચોથા અને પાંચમાંની કૃતિ દશ વર્ષ કરતાં વધારે વયનાં છોકરાં પાસે કરાવવી. આ એક સાધારણ નિયમ કહ્યો, તોપણ આ નીયમથી મારા વિદ્વાન શિક્ષકવર્ગને પ્ર- તિબંધ નથી. અને તેમણે પોતની ઇચ્છાનુસાર વર્ગ પાડવા એવી મારી ઇચ્છા છે.

વિશેષમાં હાલમાં સાહીત્યવાળી ડ્રિલ ભાગ ૬ ઠ્ઠામાં આપવામાં આવીછે, તે શિક્ષક વર્ગને ઘણી ઉપયોગી મા- લમ પડશે. ડમ્બેલ્સ, બારબેલ્સ અને કડાંની ડ્રિલ પ્રાક્ટી- સીંગ સ્કુલમાં ચાલેછે તે પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં સંભાળથી દાખલ કરેલીછે. અને જે જે સ્કુલોમાં સાહિત્યો આપવા- માં આવ્યાં હોય તેવી સ્કુલોમાં આ ભાગમાં બતાવ્યા મુ- જબ ડ્રિલ ચલાવવાથી બાળકોને ઘણી રમુજ પડશે, એવી મારી ખાત્રી છે. મારે જણાવવું જોઇએ કે આ ભાગમાંની ડ્રિલનો મેં જાતે અનુભવ કરેલોછે; અને બાળકોને ઘણો રસ પડે છે.

લ. છો. પરવા.

અનુક્રમણિકા.

——(૦)——

પૃષ્ઠ.

ગુજરાતી હુકમોના શબ્દોનું ઈંગ્રેજી.

જમણો હાથ—Right hand (રાઈટ હૅન્ડ.)
નીચે—Down (ડાઉન)
ડાબો હાથ—Left hand (લૅફ્ટ હૅન્ડ.)
માથું—Head (હેડ.)
ખભા—Shoulders (શોલ્ડર્સ.)
કમર—Waist (વેઈસ્ટ.)
ઢીંચણ—Knees (નીઝ.)
એક—One (વન.)
બે—Two (ટૂ.)
ત્રણ—Three (થ્રી)
ઉપરની બાજુ--Ceiling (સીલીંગ.)
નીચેની બાજુ—fioor (ફ્લૉર.)
જમણી બાજુ—Right (રાઈટ.)
ડાબી બાજુ—Left (લેફ્ટ.)
સામા—Front (ફ્રન્ટ.)
જમણી બાજુથી પાછા વળો—Right about turn [(રાઈટ ઍબાઉટ ટર્ન.)
ડાબી તરફથી પાછા વળો—Left about turn (લેફ્ટ ઍબાઉટ ટર્ન.)
પાછળ હાથ—Hands behind (હૅન્ડસ બિહાઇન્ડ.)
જમણો પગ આગળ—Right foot forward (રાઈટ ફૂટ ફૉરવર્ડ.
ડાબો પગ આગળ. Left foot forward(લેફ્ટ ફૂટ ફૉરવર્ડ.)
અદલાબદલ—Trade mill (ટ્રેઇડ મીલ.)
થોભો—Halt (હૉલ્ટ.)
પક્ષી—Bird (બર્ડ.)

માછલી—Fish (ફિશ્)

ઘોડો—Horse (હૉર્સ)

ગરગડીથી પાણી કાઢવું—Drawing water (ડ્રોઇંગ્ વૉટર)

બંદુક છોડવી—Shooting (શૂટીંગ્.)

ભેગા થવું—fall in (ફૉલ ઈન્.)

જમણી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—By the right or left dress(બાય્ ધ રાઇટ્ ઑર્ લૅફ્ટ ડ્રેસ.)

આંખો સામી—Eyes front (આઇઝ્ ફ્રંટ.)

નંબર લ્યો—Numbers (નંબર્સ.) [લ પૃવ્.)

જમણી ફાઇલ દેખાડો—Right file prove (રાઇટ્ ફાઇ-

જેવા હતા તેમ—As you were (એઝ યુ વેર્.)

ડાબી ફાઇલ દખાડો—Left file prove (લેફ્ટ્ ફાઇલ પ્રૂવ્.

કવાયત કરવા હારો વિખેરો—Open out the ranks for drill (ઓપન્ આઉટ ધ રૅંકસ્, ફૉર્, ડ્રિલ્.

આગલી હારત્રણ પગલાં ચાલો Front rank three paces forward march (ફ્રંટ રૅંક થ્રી પેસિઝ્ ફૉરવર્ડ્ માર્ચ)

અવધાન, ધ્યાન--Attention (ઍટેન્શન્.)

સ્વસ્થ ઉભા રહો--Stand at ease (સ્ટૅન્ડ્ એટ્ ઇઝ્.)

શાન્ત—Stand easy (સ્ટૅન્ડ્ ઇઝી.)

હારો એક બીજામાં મેળવો—Close up the ranks (ક્લોઝ્ અપ ધ રૅંકસ્.)

બીજી ને ચોથી હાર આગળ કુચ કરે—Second and fourth ranks quick march)સેકંડ્ ઍન્ડ્ ફૉર્થ રૅંકસ ક્વિક્ માર્ચ્.)

પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કુચ કરો—Rear rank two paces forward march ((રિઅર રૅંક ટુ

પેસિઅ્ ફૉરવર્ડ માર્ચ્.)
ચક્કર—Turnings (ટર્નીંગ્ઝ્)
વળો--Turn (ટર્ન્) (રાઇટ્ ઍબાઉટ્ ટર્ન્.)
જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Right about turn
ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Left about turn (લૅફ્ટ ઍબાઉટ્ ટર્ન્.)
અર્ધ જમણી કે ડાબી બાજુ તરફ વળો—Half right or left turn (હાફ્ રાઇટ ઑર લેફ્ટ ટર્ન્.)
અવયવ વાળવા--Flexions (ફ્લૅકશન્સ.)
કમર ઝાલો--Hips touch (હીપ્સ્ ટચ્.)
જમણી તરફ વાંકા વળો--Right bend (રાઇટ્ બૅન્ડ્.)
પાછળ વાંકા વળો—Backward bend (બૅકવર્ડ્ બૅન્ડ્.)
માથું આગળ નમાવો—Forward bend heads (ફૉરવર્ડ્ બૅન્ડ્ હેડઝ.) [બૅક્ બૅન્ડ્.)
ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—Left bend front લૅફ્ટ
જમણી તરફ મરડો--Right twist (રાઇટ્ ટ્વીસ્ટ્.)
આગળ વાંકા(માથું નમાવો)Forward bend(ફૉરવર્ડ્ બેન્ડ્.)
ડાબી તરફ મરડો--Left twist (લૅફ્ટ ટ્વીસ્ટ્.)
હાથ ઉંચા કરો--Hands up (હૅન્ડઝ્ અપ્.)
ઉપર--Up (અપ્.)
હીંચકા ખાઓ—Swing (સ્વિંગ્.)
હતા તેમ--Position (પોઝિશન્.)
હાથ વાળો—Hands twist (હૅન્ડઝ્ ટ્વીસ્ટ્.)
સ્થિર--Steady (સ્ટૅડી.)
આગળ કરો—Forward strech (ફૉરવર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્.)
ઊંચા કરો--Upward streoh (અપવર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્.)
માથા ઉપર વાંકા વાળો--To head bend(ટુ હેડ્ બૅન્ડ્)
બાજુએ પહોળા કરો;Side ways stretch(સાઇડવેઝસ્ટ્રૅચ્)

ખભો વાંકો વાળો-To shoulder bend (ટુ શોલ્ડર્સ્ બૅન્ડ)
છાતીને વાંકી વાળો-To chest bend (ટુ ચૅસ્ટ બૅન્ડ)
ઢીંચણ વાળો—Knees bend (નીઝ્ બૅન્ડ.)
પગની જોડો—Feet close (ફીટ્ ક્લોઝ્.)
એડીઓ ઉચકો—Heels raise (હીલ્સ્ રેઇઝ.)
શરીર દબાવો—Body sink (બૉડી સિંક્.)
જમણો અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—Right or
left foot step forward (રાઇટ્ ઑર લેફ્ટ્ ફૂટ
સ્ટૅપ્ ફૉરવર્ડ.)
એકની એક જગ્યાએ કૂદવું—On the spot leap
(ઑન ધ સ્પૉટ્ લીપ્.)
આગળ કૂદો—Forward leap (ફૉરવર્ડ્ લીપ્.)
હાથ નીચા જમણી તરફ વાળો-Hands down right
turn (હૅન્ડઝ્ ડાઉન્ રાઇટ્ ટર્ન્.)
ખભા પકડો-Shoulders grasp (શોલ્ડર્સ્ ગ્રસ્પ્.)
હાથ નીચે—Hands down (હૅન્ડઝ ડાઉન્.)
લાંબી સાંકળી—Long chain (લોન્ચ ચેઇન્.)
વખત ચાલુ રાખો—Mark time (માર્ક ટાઇમ્.)
જમણા પગે લંગડા થાઓ. With right foot hop
run (ઉવીથ્ રાઇટ્ ફૂટ હૉપ રન્).
પગ બદલો—Change feet (ચેઇન્જ્ ફીટ્).
થોભો—Halt (હૉલ્ટ્).
બેવડી સાંકળી—Double chain (ડબલ્ ચેઇન.)
હાથ વાળો—Arms bend (આર્મ્સ્ બૅન્ડ્).
હાથ ઊંચા કરો-Upward stretch (અપવર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્).
હાથ આગળ મોં સામે લાંબા કરો-Forward stretch
(ફૉરવર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્).

હાથ પાછા વાળો–Backward stretch (બૅકવર્ડ સ્ટ્રેચ).

અર્ધા જમણી તરફ વળો–Half right turn (હાફ્ રાઇટ્ ટર્ન્.)

[કસરૅન્શન મોશન્સ્.)

અવયવ વિસ્તત કરવાની કૃતિ–Extension motions (એ-

પહેલી કૃતિ—First practice (ફર્સ્ટ્ પ્રૅક્ટિસ્.)

બીજી કૃતિ--Second practice (સેકન્ડ્ પ્રેક્ટિસ્.)

ત્રીજી કૃતિ—Third practico (થર્ડ પ્રૅક્ટિસ્.)

ચોથી કૃતિ—Fourth practice (ફોર્થ્ પ્રૅક્ટિસ્)

પાંચમી કૃતિ—Fifth practice (ફીફ્થ્ પ્રૅક્ટિસ્.)

છઠ્ઠી કૃતિ—Sixth practice (સિક્સ્થ્ પ્રૅક્ટિસ્.)

સાતમી કૃતિ–Seventh practice (સૅવન્થ્ પ્રૅક્ટિસ્.)

સલામ કરવી—Saluting (સૅલ્યુટીંગ્.)

નંબર પ્રમાણે જમણા હાથથી સલામ કરો--Right hand salute by number (રાઇટ્ હૅન્ડ્ સૅલયુટ્ બાય નંબર્સ.)

તોલ સંભાળવાની કસરત—Balance motions (બૅલૅન્સ મોશન્સ્.)

પહેલી સ્થિતિ—First position (ફર્સ્ટ્ પોઝિશન્)

બીજી સ્થિતિ--Second position (સૅકન્ડ્ પોઝિશન્.)

બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ–Fist practice in second position(ફર્સ્ટ્ પ્રૅક્ટિસ્ ઇન સૅકન્ડ્ પોઝિશન્.)

ત્રીજી સ્થિતિ--Third position (થર્ડ પોઝીશન્)

ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ–Second practice in the third position (સૅકન્ડ પ્રૅક્ટિસ ઇન ધી થર્ડ પોઝિશન્.)

એકવડો હલ્લો--Single attack (સિંગલ ઍટેક.)

બેવડો હલ્લો--Double attack (ડબલ ઍટેક.)

આગળ--Advance (ઍડવાન્સ.)

પાછા જાઓ--Retire (રીટાયર્.)
સંયુક્ત કૃતિ-Combined motions (કમ્બાઇન્ડ મોશન્સ્)
બચાવ--Defence (ડીફેન્સ્.)
હલ્લો--Assault (એસૉલ્ટ્.)
ચાલુ રાખો--Continue (કૉન્ટીન્યુ.)
કુચ કરવી-Marching માર્ચીંગ્. [ટ્રેન્ડીંગ ઍકસરસાઇઝ)
અંતર રાખવાની કવાયત-Extending exercise[એકસ-
પાછળ--Rear (રીઅર.)
ડાબા પગથી એજ કૃતિ--Same practice with the
left foot (સમ્ પ્રૅક્ટિસ વીથ ધ લેફ્ટ ફૂટ.)
આગળ સરકવું--Advancing (એડવાન્સિંગ.)
તોલ સંભાળવાનું પગલું-Balance step (બૅલેન્સસ્ટેપ)
ધીમે-Slow (સ્લો.)
ધીમે કુચ કરો--Slow march (સ્લો માર્ચ)
જલદી કુચ કરો-quick march (કિવક માર્ચ)
લાંબાં પગલાં નાખો-Step out (સ્ટેપ આઉટ્.)
ટુંકુ પગલું નાંખો--Step short (સ્ટેપ શોર્ટ.)
વખત ચાલુ રાખો—March time (માર્ચ ટાઇમ્.)
ધીમે પગલું ભરો—Slow march (સ્લો માર્ચ.)
પગ બદલો--Change foot (ચેઇન્જ ફૂટ.)
દોડથી કુચ કરો--Double march (ડબલ માર્ચ.)
બાજુનું પગલું--Side step (સાઇડ્ સ્ટેપ્.)
સંખ્યાથી જમણી તરફ (ડાબી તરફ) પાસે પાસે થાઓ-
By numbers right (or left) close (બાય.
નંબર્સ રાઇટ્ કલોઝ્.)
ત્રણ અથવા ચાર પગલાં જમણી બાજુએ કુચ કરો--

Three or four paces right close quick march (થ્રી ઑર ફૅર પેસિસ રાઇટ ક્લોઝ ક્વિક માર્ચ)

અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી—Formation of squads without intervals (ફૉરમેશન ઑફ સ્કવૉડ સ્ વીધાઉટ ઇન્ટર્વલ્સ)

દર્શક છેડો—Directing flank (ડાયરેક્ટિંગ ફ્લૅન્ક)

ઉલટ છેડો—Reverse flank (રીવર્સ ફ્લૅન્ક).

હારથી અને ફાઇલથી કુચ કરવું—Marching in a line and file (માર્ચિંગ ઇન એ લાઇન ઍન્ડ ફાઇલ)

હારથી કુચ કરવું—Marching in line (માર્ચિંગ ઇન લાઇન).

ફાઇલથી કુચ કરવી—File marching (ફાઇલ માર્ચિંગ)

જમણી અથવા ડાબી તરફ વળો—Right or left turn રાઇટ ઑર લૅફ્ટ ટર્ન.)

કુચ કરતી વખત વળવું—Turning when on the march (ટર્નીંગ વ્હેન ઑન ધ માર્ચ).

જલદી વખત ચાલુ રાખો—Quick march time ક્વિક માર્ચ ટાઇમ).

ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling (વ્હીલીંગ.) [બાય ફાઇલ.)

ફાઇલથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling by file (વ્હિલીંગ

હારથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling in line (વ્હિલીંગ) ઇન લાઇન).

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરો—Right wheel (રાઇટ વ્હિલ)

ફાઇલથી કુચ કરવી ને ટોળીથી રચના કરવી—Marching in file and forming squad (માર્ચિંગ ઇન ફાઇલ ઍન્ડ ફૉરમીંગ સ્કવૉડ.)

કૂચ ન કરતી વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી–Froming to the front at halt (ફ્રૉમિંગ ટૂ ધ ફ્રંટ ઍટ્ હૉલ્ટ્.)

કૂચ કરતા હોઇએ ત્યારે સામે રચના કરો--At the halt front form squad (ઍટ્ ધ હૉલ્ટ્ ફ્રંટ્ ફૉર્મ્ સ્ક્વૉડ.)

કૂચ કરતા હોઇએ ત્યારે સામેની બાજુએ રચના કરવી–Front forming on the march (ફ્રંટ ફૉર્મિંગ્ ઑન્ ધ માર્ચ.)

સામે રચના કરો–Front from squad (ફ્રંટ ફ્રૉમ્ સ્ક્વૉડ)

જમણી તરફ રચના કરો—Forming to the right ફૉર્મિંગ્ ટુ ધ રાઇટ્.)

ચારનો બૂરજ કરવો--Formation of fours (ફૉર્મેશન ઑફ ફોર્સ)

સ્થિર હોય ત્યારે--At the halt (ઍટ ધ હૉલ્ટ્.)

ચારનો બૂરજ--Fours deep (ફોર્સ ડીપ્).

ચારનો બૂરજ પાછા વળો–Fours about (ફોર્સ ઍબાઉટ્.)

ચારનો બૂરજ જમણી તરફ–Fours right (ફોર્સ રાઇટ્.)

ચારનો બૂરજ ડાબી તરફ—Fours left (ફોર્સ લૅફ્ટ્.)

બેની હારો કરો—Form two deep (ફૉર્મ્ ટુ ડીપ્.)

ચારનો બૂરજ કરીને કૂચ કરતી વખત પાછા બેની હારો કરવી–A squad marching in fours to reform two deep (એ સ્ક્વૉડ માર્ચિંગ્ ઇન ફોર્સ ટુ રીફૉર્મ ટુ ડીપ્.)

બંને હારોમાંની ડાબી ફાઇલ બે પગલાં આગળ ચાલો--Left files of both ranks two paces forward march(લૅફ્ટ ફાઇલ્સ્ ઑફ્ બોથ રૅંક્સ્ ટુ પેસિસ ફૉર્વર્ડ્ માર્ચ)

પાછળ, જમણી અને ડાબી તરફ કૂદો-Backward leap to the right leap, to the left leap (બૅકવર્ડ લીપ્, ટુ ધ રાઇટ્ લીપ્ ટુ ધ લૅફ્ટ્ લીપ્).

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ—Threes right or left (થ્રીઝ રાઇટ્ ઑર લેફ્ટ.)

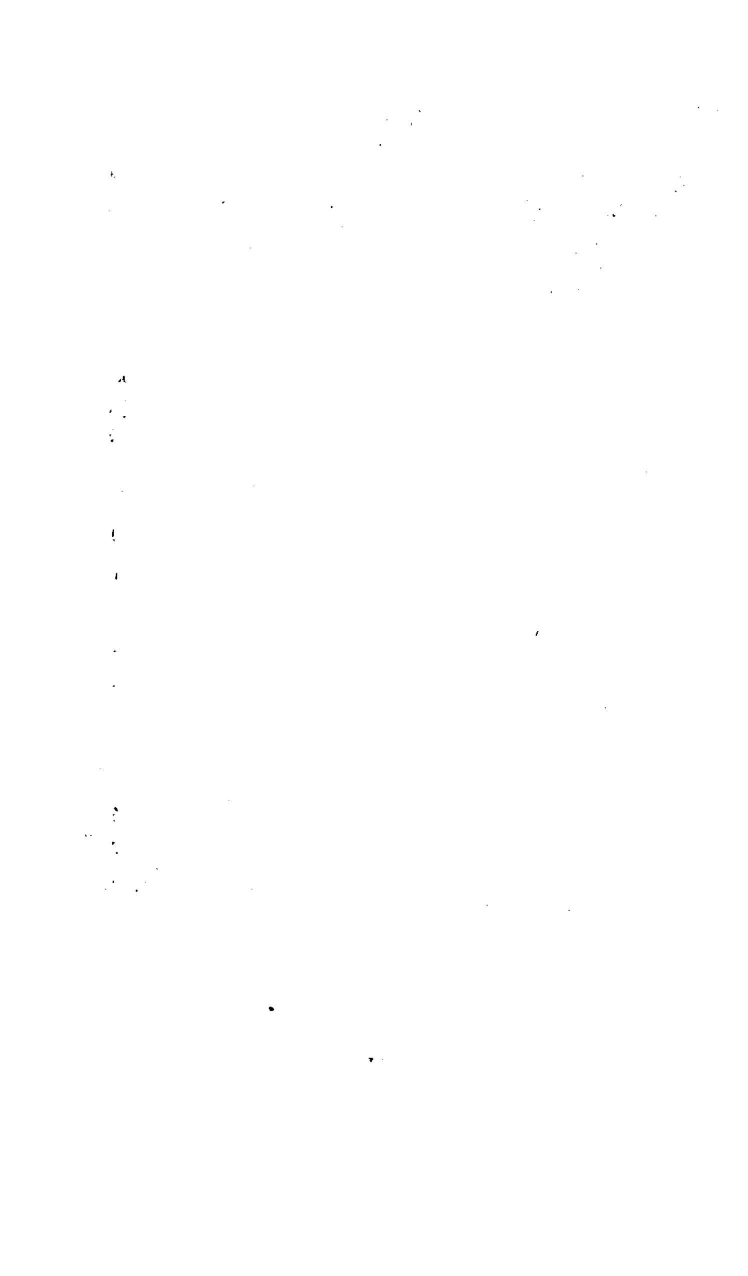
આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે અથવા જલદી ચાલો-Without advancing slow or qick march (વીધાઉટ્ ઍડવાન્સિંગ્ સ્લો ઑર ક્વિક્ માર્ચ.)

જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત- Right expansion exercise (રાઇટ્ ઍક્સપૅન્શન ઍક્સરસાઇઝ્.)

ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત--Left expansion exercise (લૅફ્ટ્ ઍક્સસૅાઇઝ.)

આગળ ન સરકતાં ડાબા પગે આરંભ કરીને તોલ સંભાળવાનું પગલું-Balance step without advancing commencing with the left foot (બૅલન્સ્ સ્ટૅપ્ વીધાઉટ્ ઍડવાન્સિંગ્ કમૅન્સિંગ્ વિથ ધ લૅફ્ટ્ ફુટ્)

વખતનો અજમાયશ કરીને જમણી (અથવા ડાબી) તરફ પાસે પાસે થાઓ-Right (or left) judging your time. (રાઇટ્ [ઑર લૅફ્ટ] જજીંગ્ યૉર ટાઇમ.)



નિશાળોને સારૂ કવાયત.

ભાગ ૧ લો.

નાનાં છોકરાંને માટે.

નાનાં છોકરાંને માટે જે કવાયત જોઇએ તે નિશાળમાંજ કરવા લાયક હોવી જોઇએ, એને આપણે **ગૃહ વ્યાયામ** એવું નામ આપીશું. એનો ઉપયોગ એટલોજ કે આથી શરીરનું કાઠું વૃદ્ધિ પામીને બળવાન થાય, તેમજ નાનપણથી આજ્ઞા પાળવી, અને કહેતાં વાંતજ હુકમના અમલની બજાવણી થાય, આવા આ બે ગુણોનું બીજ રોપણ થવું જોઇએ. આને માટે પાઠની રચના એવી રીતની કરવી જોઇએ કે તેનાથી છોકરાઓને તે કવાયત કરતાં રમુજ લાગે, અને તેમાં જુદી જુદી જાતની રચના હોવી જોઇએ. આથી શરીરના સ્નાયુ મજબૂત થાય. તેમજ છાતી પણ પહોળી થાય. શિક્ષકે આ હેતુ કોઇપણ વખત વિસારવો ન જોઇએ, અને એટલાજ માટે આગલી કૃતિ કરતી વખત છોકરાં પોતાના હાથ લાંબા કરીને ખૂબ પાછા લઇ જાય તેમ કરવું.

આથી છાતી અને ખભાના હાડ કસાશે, તેમજ હુકમ કર્યાની સાથેજ છોકરાંએ તે કૃતિઓ કરવીજ જોઇએ.

શિક્ષકે પોતાના હુકમના શબ્દ પ્રમાણે છોકરાઓને કવાયતની કૃતિઓ કરતા કરવા. અથવા વર્ગની સામે એક

થોડું જાણનારા છોકરાને ઉભો કરીને તેને કૃતિ કરવા કહેવું. અને બાકીનાં છોકરાંએ પેલા સામેના છોકરા સામું જોઇને તે પ્રમાણે સર્વ કૃતિઓ કરવી.

શિક્ષકને અમારી એટલીજ વિનંતિ છે કે તેમણે આ પુસ્તકના પાઠ બધા એકદમ ન કરાવતાં એકપછી એક ક્રમ પ્રમાણે અને નિયમસર કરાવવા. અને એક પાઠ બરોબર પાકો થયા સિવાય બીજો પાઠ ચલાવવાની ઉતાવળ કરવી નહિ. આ સર્વ કૃતિઓ છોકરાં હારબંધ ઊભા રહી કરે એવી ટેવ પાડવી જોઇએ.



गृह व्यायाम.

प्रकरण १ लुं.

પાઠ ૧ લેા.

સ્પષ્ટિકરણ

(**મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.**)

છોકરાં જમણેા હાથ કયેા અને ડાબેા હાથ કયેા તે સમજે છે કે નહિ, તે પ્રથમ જોઇને જે સમજતા ન હેાય તેમને તે સમજાવીને કહેવું જોઇએ. છોકરાં ટટાર ઉભાં રહેવાં જોઇએ; તેમના બંને હાથ બેઉ બાજુએ પાસાને અડકીને લટકતા રહેવા જોઇએ.

જમણેા હાથ સામેા--બધાંએ પોતાનેા જમણેા હાથ એકદમ સામેા લાંબેા કરવેા, અને ઉપાડવેા.

જમણેા હાથ કાટખૂણે—તે હાથ ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવેા.

જમણેા હાથ નીચે—હાથ પાછેા નીચે કરીને બાજુએ લટકતેા રાખવેા.

ડાબેા હાથ સામેા--ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ડાબેા હાથ આગળ કરવેા.

ડાબેા હાથ કાટખૂણે--ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવેા.

ડાબેા હાથ નીચે—હાથ પાછેા નીચે કરીને તે હાથ બાજુએ લટકતેા રાખવેા.

માથે હાથ લગાડો—બન્ને હાથ બન્ને બાજુથી કાનની ઉપરની બાજુએ લગાવવા. કોણીઓ પાછલી બાજુએ એટલી લઈ જવી કે તેનાથી છાતી આગળ પડતી જણાશે.

હાથ ખભે લગાવો—માથે હાથ લગાવેલા છે તે હાથ નીચે કરીને ખભાના ઉંચા ભાગને લગાવવા. આ વખતે પણ કોણીયો પાછળજ રહેવા દેવી.

હાથ કમરે લગાવો—કમર ઉપર હાથ મૂકવા, આંગળાં આગલી બાજુએ, અને હાથના અંગુઠા અને કોણીઓ પાછળજ રહેવા દેવાં.

હાથ ઢીંચણે લગાવો—ઢીંચણ ઉપર હાથ મૂકવા.

પગનાં આંગળાં ઝાલો—આગળ વાંકા થઇને પગનાં આંગળાં ઝાલવાં.

માથે હાથ લગાડો—ટટાર થઇને ઉપર પ્રમાણે કહ્યા મુજબ માથાને હાથ લગાવવા.

હતા તેમ—માથું સીધું રાખી બંને હાથ બંને પાસે લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ વારે વારે આપીને છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે જોઇએ તેટલી કસરત કરાવવી.

પાઠ ૨ જો.

એક—બન્ને હાથ એકદમ મોં સામે સીધા કરવા, (લાંબા કરવા.) ને તે વખતે બન્ને હાથની હથેળીઓ ભેગી રાખવી જોઇએ.

બે—બન્ને હાથ એકદમ ખભાના ઢેકાને લગાવવા.

ત્રણ—પાછા હાથ બાજુએ લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ જોઇએ તેટલી વાર કરવા.

પાઠ ૩ જો.

નજર ઉંચી—ડોકું જેટલું વાળી શકાય તેટલું વાંકું વાળવું, તે એટલે સુધી કે આંખો ઉપરની બાજુ તરફ જોઇ શકે, પણ ડોકા વગર બધું શરીર ટટાર રહેવું જોઇએ.

નજર નીચી—ડોકું આગળ કરીને મોં અને આંખો જમીન તરફ કરવાં, પણ શરીર વાંકું ન વાળતાં ટટાર રહેવું જોઇએ.

નજર જમણી—ફક્ત ડોક ફેરવીને મોં જમણી બાજુએ કરવું, પણ છાતી ન હાલતાં સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવી જોઇએ.

નજર ડાબી—જમણી પ્રમાણે ડાબી બાજુ મોં કરવું.

નજર સામી—સામાં જોવું, એટલે નાકની ડાંડી સામે બરોબર નજર કરવી.

આ હુકમ જોઇએ તેટલી વખત કરવા.

પાઠ ૪ થો.

જમણી તરફથી પાછા વળો—જમણી બાજુથી વળીને મોં પાછળ કરવાં.

ડાબી તરફથી પાછા વળો—(જમણી પ્રમાણે) ડાબી બાજુએથી વળીને મોં પાછાં પ્રથમ જે તરફ હતાં તે તરફ કરવાં. (આથી તે અસલ સ્થિતિએ આવશે.)

પાછળ હાથ—બન્ને હાથ પાછળ રાખી જમણા હાથ વતી ડાબા હાથની કોણીને ઝાલવી.

જમણો પગ આગળ—જમણો પગ ઉંચકીને આગળ મૂકવો; પછી શિક્ષકે તાળી પાડવી. અને તે તાળી

પડતાંની સાથેજ છોકરાંએ પોતાનો પગ પાછો પહેલાં જ્યાં હતો ત્યાં મૂકવો.

ડાબો પગ આગળ--એ પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ મૂકવો, ને તાળી પાડેથી હતો ત્યાં મૂકવો.

અદલાબદલ—છોકરાંએ એક વખત જમણો અને એક વખત ડાબો આ પ્રમાણે પગ આગળ મૂકવા. પહેલ પ્રથમ શિક્ષકે દરેક વખતે તાળી પાડવી, પણ કેટલાક દિવસ પછી વિદ્યાર્થીઓ એ વખતનો અજમાયશ કરીને શિક્ષક તરફથી તાળી પાડવાની વાટ ન જોતાં આગળ મૂકેલા પગ બધાઓએ પાછા લેવા, અને બીજો આગળ મૂકવો. આ કૃતિમાં પોતાની જગા છોડી આગળ જવું નહિ. એટલે છોકરાંએ તેને તેજ જગાએ ઉભા રહીને આ કૃતિ કરવી.

થોભો--અદલા બદલ કરવાનું અટકાવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

અનુકરણ કરવું.

(આગળની કૃતિઓ બધાં છોકરાં એકદમ સાથે કર્યાથી સારી દેખાય છે.)

પક્ષી--છોકરાંએ ઉભા રહીને પોતાના હાથ **જેટલા** તેમનાથી ઉંચા થઈ શકે તેટલા કરવા, અને પછી પક્ષીઓ હવામાં ઉડતાં જે રીતે પાંખો હલાવે છે, તે પ્રમાણે પોતાનાં આંગળાં ઉંચાં નીચાં કરીને પક્ષીનું અનુકરણ કરવું.

માછલાં—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાથ ખભા ઉપર મૂકી, માછલાં પાણીમાં તરેછે તે પ્રમાણે ક્ષિતિજથી સમાંતર આ-

ગળ ને પાછળ કરવા. કોણીઓ ને હાથ આ બન્ને ઘણુંજ પાછળ લેઈ જવાં જોઇએ.

ઘોડો--મુઠી વાળીને આગલી બાજુથી કોણી વાળવી, હાથ કોણીની નીચેની બાજુએ લાવવા, એટલે ઘોડાના આગલા પગ જેવા દેખાય છે, તેવા આ મુઠી વાળેલા હાથ દેખાશે. પછી દરેક હાથ એક પછી એક ઉપર નીચે એક વખત પાછળ અને એક વખત આગળ, આ પ્રમાણે હલાવવા.

ગરગડીથી પાણી કાઢો--બન્ને હાથની મુઠીઓ વાળીને જમણા હાથની મુઠી ડાબા હાથની મુઠી ઉપર મૂકીને પોતાના મોં સામે થાય તેટલા લાંબા હાથ કરવા, અને કુવામાંથી પાણી કાઢતી વખત જે પ્રમાણે દોરી ખેંચે છે, તે પ્રમાણે જોરથી હાથ છાતી સુધી લાવવા; પાછા લાંબા કરવા અને છાતી સુધી લાવવા. આ પ્રમાણે બીજો હુકમ મળતાં સુધી કર્યા કરવું.

બંદૂક છોડવી—બન્ને ખભા પાસે બન્ને હાથ લાવવા, પછી અંગુઠા પાસેની આંગળી બાકી રાખીને અંગુઠા સાથે બાકીનાં આંગળાં વાળી દેવાં, ઉઘાડી આંગળી ટટ્ટાર રાખવી, પછી એક પછી એક પ્રત્યેક હાથ લાંબો કરવો, અને પાછો ખભા પાસે ખેંચી લેવો.

ભાગ ૨ જો.

—(૦)—

કવાયતની તૈયારી.

કવાયત કરવા સારૂ છોકરાંને તાલીમખાનામાં અથવા કવાયતની જગો ઉપર લેઈ જવાં. છોકરાંને અડચણ

ન પડતાં મોકળાશથી કવાયત કરતાં આવડે માટે તેમને હારમાં ઉભા રહેવાને શીખવવું.

પ્રકરણ ૧ લું.

હારમાં ઉભા રહેવું.

(મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.)

ભેગા થાઓ--આ હુકમ મળતાં છોકરાંએ એક આગળ અને એક પાછળ, આ પ્રમાણે બે હારોમાં ઉભા રહેવું. આગળની હારને **આગલી** અને પાછળનીને **પાછલી** આ પ્રમાણે કહેવું. આ બન્ને હારોમાં એટલું અંતર રહેવું જોઇએ કે આગલી હારનો છોકરો અને પાછલી હારનો છોકરો, આ બન્નેની પાનીઓ વચ્ચે બે ફુટ એટલે સુમારે સવા હાથ અંતર રહેવું જોઇએ. બન્ને હારોમાંના પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની જમણી બાજુ તરફના સોબતીને કોણી અને કાંડાના વચલા ભાગને અડીને ઉભા રહેવું. આથી હારમાંના છોકરામાંનું અંતર ઓછું વધતું રહેશે નહિ. પાછલી હારવાળાએ પોતાની સામેની હારમાંના પોતાના સોબતીની છેક બરોબર પાછળ ઉભા રહેવું; આને **આશરો લેવો** એમ કહે છે.

આગળ કામ ચલાવતા પહેલાં શિક્ષકે બન્ને હારો એક બીજાથી બરોબર છે કે નહિ, તેમજ પાછલી હારે બરોબર **આશરો** લીધો છે કે નહિ, તે જોવું જોઇએ. સરખાપણું દેખાવાને માટે આગળ કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની વ્યવસ્થા કરવી.

બધાં ઉંચાં છોકરાં આગલી હારમાં, અને ઠીગણાં પાછલી હારમાં ઉભાં રાખવાં, પ્રત્યેક હારમાં સર્વથી ઉંચામાં ઊંચો છોકરો જમણી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો ડાબી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો જમણી બાજુ તરફ, (જે બધાથી ઉંચો છે તેની લગોલગ) ફરીને તેનાથી જે નીચો હોય તે ડાબી તરફ; આ પ્રમાણે કર્યા પછી વર્ગ બન્ને છેડેથી ઉતરતા ઢાળના થશે. છેક ઠીંગણો છોકરો વચ્ચે આવશે. આને **આકાર આપવો** એમ કહે છે.

એક પછી એક એવા જે વિદ્યાર્થી હોય છે તેમને **અનુક્રમ હાર** કહે છે—

કદાપિ વર્ગમાં વિષમ સંખ્યા હોય તો, પાછલી હારમાંના ડાબી બાજુના ત્રીજા છોકરાની જગ્યા ખાલી રાખવી. આગલી હારમાંના વિદ્યાર્થીને આવે વખતે **જગ્યાવાળો** એમ કહે છે.

હારમાંના છેવટના છોકરાને **છેલ્લો** કહે છે. જમણી તરફનાને **જમણી તરફનો છેલ્લો** અને ડાબી તરફનાને **ડાબી તરફનો છેલ્લો** કહે છે.

જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—જ્યારે શિક્ષક અહીં ટોચ પાસે ઉભો રહીને હારમાંનું કમી જાસ્તીપણું કાઢી નાંખે છે, તે વખતે બધા વિદ્યાર્થીઓને એક સીધી લીટીમાં ઊભા રાખવા. આ શબ્દ કહ્યાની સાથે સર્વ છોકરાંએ પોતાની આંખો જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) કરવી જોઇએ. ચહેરો કીંચીત્ ફર્યો હશે તો ચાલશે; પણ માથું આગળ કાઢવું એ સારૂ નહિ; શરીર ટટાર રાખવું જોઇએ. ખભા સામેની બાજુ સાથે ચોરસ રહેવા જોઇએ. શિક્ષકે પહેલી ટોચ પાસે ઉભા રહીને હારમાંના છોકરાઓની છાતીઓ ઉપરથી જોવું, અને જોઇએ તે પ્રમાણે છોકરાંનું નામ

લેઇને **આગળ** અથવા **પાછળ** એમ કહેવું. જે છેડા તરફથી બરોબર ઉભા રહેવાને કહ્યું હોય, તે છેડાનો છોકરો જો તે હારમાંનાં બધાં છોકરાંને દેખાતો હોય તો તે હાર બરોબર થશે. હારો બરોબર થયાની ખાતરી થયા પછી શિક્ષકે આગળનો હુકમ કરવો.

આંખો સામી--પ્રત્યેક વિધાર્થીએ પોતાની આંખો અને ચહેરા ચપળતાથી સામા કરવા.

નંબર લ્યો--આગળની હારમાંના જમણા હાથના પહેલા વિધાર્થીએ "એક" તેની પાસેનાએ "બે" તેની પાસેનાએ "ત્રણ" આ પ્રમાણે ડાબી તરફના છેવટના છોકરા સુધી ગણતાં જવું. પાછલી હારના વિધાર્થીએ પોતાની સામેના આગલી હારમાંના સોબતીના નંબર પોતે લેવા. પછી શિક્ષકે કહેવું કે બધા **એકી નંબર** જેમકે, એક, ત્રણ, પાંચ, સાત, ઇત્યાદિ. એમને **જમણી હાર**, અને **બેકી નંબર** જેમકે બે, ચાર, એમને **ડાબી હાર** એમ કહેવું.

જમણી હાર જમણો હાથ કાટખૂણે--આ ઉપરથી જમણી હાર એટલે **એકીનંબરના** છોકરાએ પોતાનો જમણો હાથ કોણીથી ઊંચો લેઇને શરીરથી કાટખૂણામાં કરવો, પણ કોણી પાસાને અડીને રહે એ પ્રમાણે રાખવો. પછી શિક્ષકે યોગ્ય વિધાર્થિએ પોતાનો હાથ ઉંચો કર્યો છે કે નહિ, તે જોઇને ખાત્રી થયા પછી આગળનો હુકમ આપવો.

જેવા હતા તેવા--આ હુકમની સાથેજ બધાએ હાથ પોતપોતાને ઠેકાણે પાસાને અડીને લટકતા મૂકવા.

ડાબીહાર જમણો હાથ કાટખૂણે--ઉપર પ્રમાણે બેકીનંબરનાછોકરાઓએ પોતાનો જમણો હાથકાટખૂણેકરવો.

જેવા હતા તેવા—બધા હાથ એકદમ જેવા હતા તેવા લટકતા પાસાને અડીને રાખવા.

એ પ્રમાણે બંને હારોને પોતાના ડાબા હાથ કાટખૂણે રાખતાં શીખવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

હારો વીખેરી નાંખવી.

—(૦)—

હવે પછી લખેલી કવાયત શીખવતા પહેલાં (૧) હારો વીખેરવી જોઇએ; તેથી વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે જગ્યા રહેશે. અને (૨) પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પોતપોતાને ઠેકાણે ઉભો છે કે નહિ, તે જણાશે.

આગલી હાર ત્રણ પગલાં આગળ--આ હુકમ સારૂ બધાએ તૈયાર થવું. "**ચાલો**" આ છેવટના શબ્દ ઉપર પાછલી હારના છોકરાઓએ પોતપોતાની જગાએ ઉભા રહેવું; ને આગળની હારમાંના છોકરાંઓએ ધીમે ધીમે અને ભરપૂર એવાં ત્રણ પગલાં આગળ મૂકવાં. આથી હવે બંને હારોમાં ચાર પગલાંનું અંતર પડશે.

બંને હારોમાંની ડાબી હાર બે પગલાં આગળ—"**ચાલો**" આ હુકમથી બંને હારોમાંના ડાબી હારના એટલે એકી નંબરના છોકરાઓએ બે પગલાં આગળ ચાલવું, એટલે વર્ગની ચાર હારો થશે, બે હારોમાં બે પગલાંનું અંતર પડશે, અને છોકરાં વચ્ચે અકેક પગલાનું અંતર થશે.

(૧)	+ + + + આગળની હારમાં એકી નંબર.
આગળની હાર	
(૨)	+ + + ++આગળની હારમાં એકી નંબર.

(૧)	૦ ૦ ૦ ૦ પાછળની હારમાં એકી નંબર.
પાછળની હાર.	
(૨)	૦ ૦ ૦ ૦ ૦ પાછળની હારમાં એકી નંબર.

સીધા--હવે પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી કેવો ઉભો છે તે શિક્ષકે જોવું પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીના સંબંધમાં જે કમી જાસ્તી· પણું દેખાય તે દુરસ્ત કરવું. સર્વે વિદ્યાર્થીઓમાં જે અંતર રહેશે, તેમાંથી શિક્ષકને પાછળ આગળ અથવા બાજુએ જતાં ફાવશે. આ હુકમ થતાની સાથેજ માથું સરળ, હડપચી થોડી ગળા તરફ ઝૂકેલી, આંખો સામી સરળ રીતે જોતી, ખભા બરોબર અને પાછળ તાણેલા, છાતી બહાર કાઢેલી, હાથ ખભેથી નીચે સીધા લટકતા રહેલા, કોણી અંદરની બાજુએ રાખવી, પડખાની પાસેના લટકતા હાથના પંજા જરાક ઉઘાડેલા, હોઠ બીડેલા, ઢીંચણ ટટાર, પગની પાનીઓ ૪૫ અંશના ખૂણે જોડાજોડ, પગની આગળના ભાગ ઉપર શરીરનો બધો ઝોંક રાખવો. આ બધું હુકમ્ આપતાંજ થવું જોઇએ.

સ્વસ્થ ઉભા રહો—આ ઉપરથી બંને હાથ ક્ષિતિજથી સમાંતર શરીર આગળ લાવીને જમણા હાથે ડાબા હાથપર તાળી મારીને તેવા જોડાયલા હાથ શરીર આગળજ નીચે લટકતા છોડવા. તરતજ ચપળતાથી જમણી હથેળી ડાબી હથેળીની પાછળ લેઈ જવી. આ થાયછે એટલામાં જમણો પગ સુમારે ૬ ઇંચ પાછળ લેઇ જવો અને

શરીરનું ઘણું ખરૂં **વજન જમણા** પગ ઉપર નાખવું, ડાબો ઢીંચણ ઢીલો રાખી વળેલો હોવો જોઇએ, અને ખભા ઉપર નીચે ન થતાં સરળ તથા સમાંતર રહેવા જોઇએ, માથું સામું રહેવું જોઇએ; **આ બધું જલદી થવું જોઇએ.**

જેમ હતા તેમ—આ હુકમ થતાંની સાથેજ હાથ ચાલાકીથી સાથળ ઉપર પાડવા જોઇએ. જમણી પાની પોતાની જગાએ લાવવી અને પહેલાં હતી તે પ્રમાણે મુકવી.

વિદ્યાર્થીને આ ઉત્તમ પ્રકારે કરતાં આવડે ત્યાં સુધી ફરી ફરીને કરાવવું

શાન્ત—આથી વિદ્યાર્થીને પોતાના અવયવ હલાવવાની પરવાનગી છે; પણ તેમણે પોતાની જગ્યા છોડવી નહિ. પાઠ શીખતાં શીખતાં જરા વિશ્રાંતિ જોઇએ તો તે વખતે આ હુકમ આપવો.

હારો એકબીજામાં મેળવવા વિષે.

જે હારોમાંથી નીકળીને છોકરાં અલગ અલગ થયાં હતાં, તેજ બે હારોમાં છોકરાં પહેલાં પ્રમાણે પાછાં આવી મળે તેટલા માટે શિક્ષકે નીચેનો હુકમ આપવો.

હારો એકબીજીમાં મેળવો—આથી પાછળ દેખાડેલી ચાર હારો પૈકી ૧ લી અને ૩ જી. હારોમાંના બધા છોકરાએ પોતે જે જગ્યાએ હોય તે જગ્યાએ ઉભા રહેવું; બીજી અને ચોથી હારમાંના છોકરાંએ કુચ કરીને પોતાની સામેની હારોમાં જે ખાલી જગ્યા હોય તે ઠેકાણે જઇને ઉભા રહેવું. એટલે બીજી હારમાંના છોકરાએ ૧ લી હારમાંની ખાલી જગ્યામાં ઉભા રહેવું, અને ચોથી હારના છોકરાએ ત્રીજી હારમાંની ખાલી જગ્યામાં જઈ ઉભા રહેવું.

પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કુચ કરો—આથી પાછલી હારના છોકરાએ બે પગલાં આગળ કૂચ કરવી; એટલે પહેલાં પ્રમાણે હારોમાં અંતર થશે.

प्रकरण ३ जुं.

ચક્કર લેવું.

આ કવાયત કરતી વખત છોકરાઓએ દરવાજાનું કમાડ જેમ ઉઘાડતી અને વાસતી વખત પોતાના ચણિયારામાં ફરેછે, તે પ્રમાણે છોકરાઓએ ચક્કર લેતી વખત પોતાના ડાબા પગની પાનીને ચણિઆરા પ્રમાણે સ્થિર રાખી પોતાની જગ્યા ન છોડતાં તેના ઉપર ફરવું, શરીર કિંચીત આગળ ઝુકેલું રાખવું. ઢીંચણ સીધા રાખવા. આગળ આપેલી વળવાની કૃતિમાં જમણા પગને આગળ પાછળ ડોલાવ્યા સિવાય સાથળથી થવી જોઇએ. આ કવાયત વખત તે બરાબર થાય છે કે નહિ તેને માટે બહુ સંભાળવું જોઇએ. નહિતો છોકરાઓ નિષ્કાળજીથી વળે છે, અને તેથી તેમની હારો સરખી રહેતી નથી.

જમણી તરફ—જમણી તરફ કહ્યાની સાથેજ જમણો પગ અર્ધો પૂઠે લેવો, ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી શરીરનો ભાર એડી ઉપર લેવો અને પંજા ઉંચા કરી જમણી તરફ ફરવું.

ડાબી તરફ—ડાબી તરફ જમણો પગ અર્ધો આગળ લાવવો. ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગની આંગળીઓ ઉચકીને, અને પાની ઉપર ભાર મૂકીને, ડાબી બાજુએ ઝટ વળવું.

જમણી તરફથી અર્દ્ધ ઘેર—આ ઉપરથી જમણો પગ પૂરેપૂરો ડાબા પગની પૂંઠે લેવો. ખભા સરળ રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગનાં આંગળાં ઉંચાં કરીને બન્ને પાનીઓ ઉપર ઝટ લેઇને જમણી તરફ અર્ધ ઘેર વળવું;

આથી વળવા પહેલાં જે દિશામાં મેાં હતું તેની વિરૂદ્ધ દિશામાં મેાં થશે.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે લાવીને બન્ને તળીયામાં હમેશનેા ૪૫ અંશનેા ખૂણેા કરીને ઉભા રહેવું.

ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર—આ હુકમથી જમણેા પગ પૂરેપૂરેા આગળ લેવેા. ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર રાખવા.

વળેા—આ હુકમથી આંગળાં ઉંચાં કરીને પાની ઉપર ઝપાટાબંધ ડાબી તરફ અર્ધ ઘેર કરવેા.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે આણી મૂકવી. બંને તળીયામાં ૪૫ અંશનેા ખૂણેા થવેા જોઇએ.

ટીપ—"જ્યારે અર્ધ ઘેર થઇને વળવાનું" હેાય છે, ત્યારે ત્રણ ગતિની જરૂર લાગેછે. (૧) જમણેા પગ કહેલી જગ્યાએ બરાબર લાવવેા. (૨) ચક્કર ફરવું. (૩) પાછેા જમણેા પગ પેાતાની યેાગ્ય જગ્યાએ લાવીને મુકવેા. આવી ત્રણ ગતિ છે. ત્રીજી ગતિ દેખાડવા સારૂ ઉપર જે **બે** હુકમ કહ્યેા છે, તે છેાકરાઓને ટેવ પડયા પછી હુકમ આપવેા. વિદ્યાર્થીઓએ એ ટેવથી વખતનેા અજમાયશ કરતાં શીખવું જોઇએ, એટલે **બે** આ હુકમની વાટ ન જોતાં બધા છેાકરાઓએ અર્ધ ઘેર ચઢ થઇને બધાએ.પેાતાનાં જમણાં પગલાં એકદમ નિયમીત જગ્યાએ મુકવાં. શિક્ષકે **અર્ધ ઘેર** આ હુકમ આપ્યા પછી થેાડેા વખત થેાભવું જોઇએ. કારણ પહેલી કૃતિ એટલે જમણેા પગ પાછળ કે આગળ કરવાને વખત મળવેા જોઇએ.

વળેા—આ હુકમ જલદીથી અને તાણીને કહેવેા. કારણ કે આ હુકમ થતાંજ આખેા વર્ગ એકદમ વળવેા જો-

ઇએ. વળતી વખત છોકરાં સહેજ હાથને હલાવવાને ઇચ્છે છે. પણ શિક્ષકે તેજ વખત તેમ ન થવા દેવાને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ.

અર્ધ જમણી બાજુએ અથવા અર્ધ ડાબી બાજુએ. આ હુકમથી જો અર્ધ જમણા વળવું હોય તો જમણો પગ એક ઇંચ પાછળ રાખવો. અને જો અર્ધ ડાબા વળવું હોયતો જમણો પગ એક ઇંચ આગળ કરવો.

વળો—આ ઉપરથી બંને પગનાં આંગળાં ઉભાં કરીને બંને પાનીઓ ઉપર ભાર દઇને જમણી કે ડાબી તરફ એક અષ્ટમાંશ વર્તુળાકાર ફરવું. (મોં ખૂણાપડતું આવે તેમ).

સામા—આગળ કહી ગયા તે પૈકી કોઈ કૃતિ કર્યા પછી પ્રથમ જે "સામેની બાજુ" સમજીને તે તરફ છોકરાંઓએ મોં કરેલાં હતાં તે બાજુ તરફ મોં કરવાનાં હોવાથી સામા આ હુકમ આપવો. આ ઉપરથી બધા છોકરાઓએ પોતાનાં મોં પહેલાં જે બાજુએ હતાં તે બાજુએ કરવાં. જ્યારે વિદ્યાર્થીનાં મોં પાછલી બાજુએ હોય છે અને તેમને સામા આવો હુકમ મળે છે, ત્યારે તેમણે હમેશાં **જમણી તરફથી અર્ધ** ઘેર થઇને સામેની બાજુએ આવવું. ડાબી બાજુની પાની કેમ નહિ ઉચકવી તેમ જમણી તરફ વળતી વખત જમણો પગ પાછળ કેમ લેવો. અને ડાબી તરફ વળતી વખતે આગળ કેમ લેવો, આ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવીને કહેવું જોઇએ. આથી તેમને સમજણ પડીને તેમને તે સહેજ કરતાં આવડશે; એટલુંજ નહિ પણ તે ઉલટી રીતે વળશે નહિ.

ભાગ ૩ જો.

અવયવ વાળવા.

આ ભાગમાં અવયવ વાળવા સંબંધી હકીકત આવે છે. આમાં જે પાઠ છે તે પાછલા ભાગમાંના પાઠ કરતાં સહેલા અને થોડી મહેનતના છે, માટે આ ભાગમાંની કવાયત અશક્ત છોકરાં પાસે પણ કરાવવી.

જે ઠેકાણે છોડીઓની નિશાળ હોય અને જ્યાં છોડીઓને શારિરીક વ્યાયામ કરાવતાં નિશાળની લોક પ્રીયતાને બાળક અને તે છોડીઓના માબાપોની સમજુતીની વિરૂદ્ધ ન હોય એવાં ઠેકાણે આ ભાગમાંની કવાયત છોડીઓ પાસે કરાવવાને હરકત નથી. છોડીઓના માબાપની સમજુતીથી બીવાનું કારણ એટલુંજ કે આ તરફના લોકોમાં સ્ત્રીશિક્ષણની આવશ્યકતા હજુ સુધી જોઇએ તેટલી સમજવામાં આવતી નથી. માટે આવે વખતે જો આપણે છોડીઓને કવાયત શીખવવાનું નામ લઇશું તો સ્ત્રીશિક્ષણની વિરૂદ્ધના લોક આકાશ ને પાતાળ એક કરી નાંખશે. અને તેથી સ્ત્રીશિક્ષણના ઉત્કર્ષને નુકશાન પહોંચવાનો સંભવ છે.

આ સહેજ વિષયાંતર થયું પણ યોગ્ય જગ્યાએ સુચના કરવાની જરૂર પડવાથીજ લખવામાં આવ્યું છે.

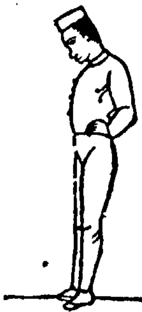
આ કવાયતમાં સાહસિકપણું, સૈાંદર્ય, અને સ્વતંત્રતા એટલું જોઇએ. છોકરાં પાસેથી કસરત કરાવી લેતાં શિક્ષકે તેમની [illegible] આનંદી મુદ્રાથી અને હરતુ મોં કરીને જોતાં રહેવું, આથી છોકરાઓના મનમાં આ ગુણોનું બીજ રોપાશે. છોકરાઓને આ કવાયત સારી રીતે કરતાં આવડે તે માટે શિક્ષકે હુકમના શબ્દો [illegible]સાથી બોલવા.

प्रकरण १ लुं.

પાઠ ૧ લેા.

માથું વાળવું.

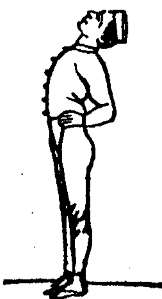
ભાગ ૨ જાના પ્રકરણુ પહેલામાં કહ્યા પ્રમાણે બે હારોની ચાર હારો કર્યા પછી અને બધાં છેાકરાં પેાતપેાતાની જગાએ બરાબર ઉભા છે એમ જેાયા પછી નીચે લખેલા હુકમ અનુક્રમે કરવા.



આકૃતિ ૧.

કમર ઝાલેા—આ હુકમથી બધાં છેાકરાંએાએ કમર ઉપર હાથ મુકવા. આંગળાં સામેની બાજુએ અને અંગુઠેા પાછલી બાજુએ રહેવેા જોઇએ.

માથું આગળ નમાવેા—આ હુકમથી હડપચી છાતીએ લાગતાં સુધી માથું ધીમે રહીને આગળ નમાવવું. શરીર ટટાર અને સ્થિર રહેવું જોઇએ. (આકૃતિ ૧ લી જુએા.)



આકૃતિ ૨.

સીધા—આ હુકમથી બધાં છેાકરાંએ પેાતાનું માથું ઉંચું કરીને પહેલાં જેવી રીતે ઉભેલા હતા તે પ્રમાણે ઉભા રહેવું.

પાછળ વાંકા વળેા—થાય તેટલું માથું પાછળ વાંકુ વાળીને મેાં ઊંચે આકાશ તરફ કરવું. (આકૃતિ ૨ જી જુએા.)

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



જમણી તરફ વાંકા વળો—જમણો કાન જમણા ખભાને અડકે તેટલું માથું જમણી બાજુએ નમાવવું. કાનને અડકાડવાને માટે ખભો ઉંચો કરવો એ કામનું નથી. (આકૃતિ ૩ જી જુઓ.)

આકૃતિ ૩.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—ડાબી તરફ વાંકા વળો આ હુકમથી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબો કાન ડાબા ખભાને અટકે તેટલું માથું ડાબી બાજુએ નમાવવું. (આકૃતિ ૪ થી જુઓ.)

આકૃતિ ૪.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—જમણી તરફ ડોક વાળવી, તે એટલે સુધી કે હડપચી જમણી ખાંધ ઉપર આવે. ખભા અને શરીર સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવા જોઇએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

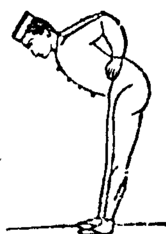
ડાબી તરફ મરડો—જમણી તરફ જેવી રીતે હડપચી ખાંધપર મુકાય છે તે પ્રમાણે આ હુકમથી ડાબી ખાંધપર હડપચી મુકાવવી. ખભા અને શરીર સામેની બાજુએ સમાંતર રહેવાં જોઇએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૨ જો.

શરીર વાળવું.

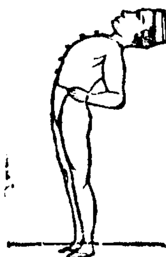
આગળ વાંકા વળો—શરીર ધીમે ધીમે એટલું વાંકું વાળવું કે તે પગથી કાટખૂણામાં થાય, પણ ઢીંચણ અને પગ બિલકુલ ટટાર રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ પાંચમી જુઓ.)



આકૃતિ ૫.

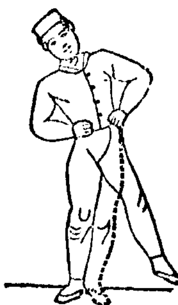
સીધા—આગળ પ્રમાણે.

પાછળ વાંકા વળો—ધીમે ધીમે થાય તેટલું શરીર વાંકું વાળવું. મોં અને છાતી ઊંચે આકાશ તરફ કરવાં. (આકૃતિ ૬ ઠ્ઠી જુઓ.)



આકૃતિ ૬.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

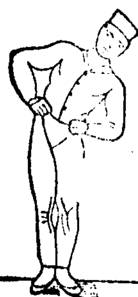


આગળ જમણી તરફ વાંકા વળો—કમર ઉપરનો ભાગ થાય તેટલો જમણી તરફ વાળવો. તેજ વખત ડાબો પગ જમીન ઉપરથી ઊંચકીને ડાબી તરફ લાંબો કરવો. ઢીંચણ બિલકુલ સીધા રહેવા જોઇએ.

(આકૃતિ સાતમી જુઓ.)

આકૃતિ ૭.

સીધા—આગળ પ્ર[illegible]ણે.



[illegible] તરફ વાંકા વળો—જમણી પ્ર[illegible] [illegible] તરફ વાંકા વળવું. (આકૃતિ ૮ [illegible] જુઓ.)

આકૃતિ ૮.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—કમરની ઉપરનો ભાગ જમણી તરફ વાળવો. ડાબો ખભો સામેની બાજુએ અને જમણો ખભો પાછળની બાજુએ કરવો. પણ બંને બાજુ સામેની બાજુએ સમાન્તર હોવી જોઇએ.

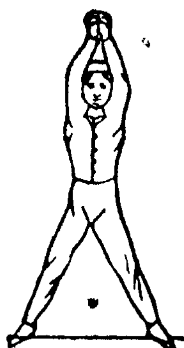
સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

ડાબી તરફ મરડો—જમણી પ્રમાણે ડાબી તરફ.

સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

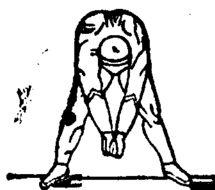
પાઠ ૩ જો.

હાથ વાળવા.



હાથ ઉંચા કરો--ખભા ઉપર બંને હાથ ઉભા ઉંચા કરવા, કોણીઓ ટટાર રાખવી, મુઠીઓ વાળેલી રાખવી, તેજ વખતે પગનાં તળીઆં જમણી અને ડાબી તરફ પહોળાં કરીને રાખવાં. (આકૃતિ ૯મી જુઓ)

આકૃતિ ૯.



હાથ નીચા--આગળની બાજુથી વાંકા વળીને બંને હાથ બંને ઢીંચણવચ્ચે લાવવા. (આકૃતિ ૧૦ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૧૦.

ઉપર--પહેલા પ્રમાણે હાથ ઉંચા કરવા.

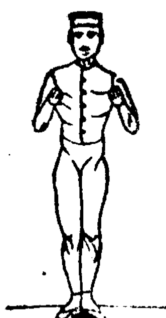
નીચા--પહેલા પ્રમાણે નીચે હાથ કરવા.

હીંચકા ખાઓ--ઉપર નીચે આ હુકમ આપ્યા સિવાય તે હુકમની કૃતિ કરવી.

હતા તેમ--આ હુકમથી પહેલાં એટલે પ્રથમની સ્થિતિમાં આવીને પછી મુઠીઓ ઉઘાડવી ને હાથ ધીમે ધીમે નીચે લાવવા. પાનીઓ એક બીજાની પાસે લાવવી.

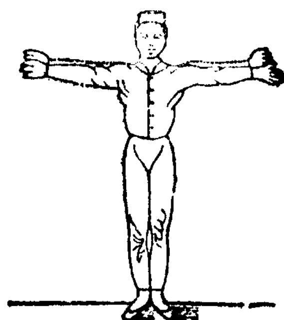
પાઠ ૪ થેા.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૧.

ખભા—મૂઠીએા વાળીને હાથ ધીમે ધીમે ખભા પાસે લાવી કેાણીએા પાસાને લાગેલી રાખવી. વાળેલી મૂઠીએાનેા પાછલેા ભાગ સામેની બાજુએ રહેવેા જોઇએ. કાંડાં એવી રીતે ખભા તરફ વાંકાં વાળવાં જોઇએ કે આંગળાંની ટેાચેા ખભાને લાગે. (આકૃતિ ૧૧ મી જુએા.)



આકૃતિ ૧૨.

બાહેર—બંને હાથ ખભાની રેષામાં જમણેા જમણી તરફ અને ડાબેા ડાબી તરફ લંબાવવેા. મૂઠીએા વાળેલી રાખવી. વાળેલા અંગુઠા ઉપરની બાજુએ રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૧૨ મી જુએા.)

હાથ વાળેા—આથી હાથ શરીરથી કાટખૂણામાં રાખીને વાળેલી મૂઠી સુદ્ધાં ધીમે ધીમે આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ આ પ્રમાણે બીજો હુકમ થતાં સુધી કરતાં રહેવું. (આકૃતિ ૧૨).

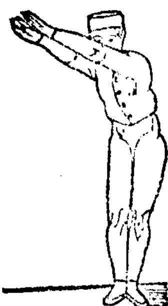
સ્થિર—મૂઠીએા ઉઘાડી હાથ ધીમે ધીમે નીચે આ-

ણવા, અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવવા જોઇએ.

~~~~~~~~~~~~

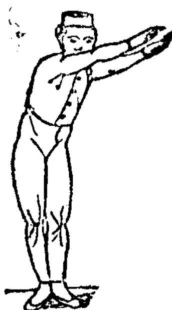
પાઠ ૫ મો.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૩.

જમણી તરફ આગળ કરો--બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાન્તર રહે એવી રીતે સામા ટટાર કરવા. પછી બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાંતર રાખીને ખભાની [illegible] સામેથી જમણી તરફ ફેંકવા. આ વખતે કમર ઉપરના ભાગને હાથની સાથે ઝોક આપીને તેને જમણી તરફ જવા દેવા. (આકૃતિ ૧૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૪.

ડાબી તરફ આગળ કરો--છેક જમણી તરફથી છેક ડાબી તરફ ખભાની રેષામાં હાથને ઝોક આપવો, કમર ઉપરનું શરીર પણ હાથની સાથે જમણી તરફથી ડાબી તરફ ઝોકાવીને હાથ સાથે જવા દેવું. હાથ એક બીજાથી સમાંત્તર રાખવા. (આકૃતિ ૧૪મી જુઓ)

હીંચકા ખાવા--હુકમ થયા સિવાય હાથને એક બાજુથી બીજી બાજુ તરફ હીંચકા ખવરાવવા. આમાં હાથને એક બીજાથી સમાંત્તર રાખવા.

સ્થિર--આ હુકમથી જેવા હાથ હોયછે. તેવા લાવીને પૂર્વની સ્થિતિ પ્રમાણે લાવવા.
~~~~~~~~~~~~

પાઠ ૬ ઠ્ઠો.

ઊંચા કરો.—આ ઉપરથી બાહુ સુદ્ધાં બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાંતર રાખીને ખભા ઉપર લાવવા. હાથેળીઓ એક બીજાની સામે રાખવી. અને આંગળાં ટટાર ઉભાં રાખવાં.

માથા ઉપર વાંકા વાળો.—માથા ઉપર છાપરા પ્રમાણે બન્ને હાથનાં આંગળાંની ટોચો એક બીજાને અડકાડવી. પછી કાંડું વાંકું વાળીને આંગળાં તાલકે લગાડવાં, અને કોણીઓ ઉપર રાખવી.

બાજુએ પહોળા કરો.—હાથ પાછા ઊંચા કરવા; પછી જમણો હાથ જમણી તરફ અને ડાબો હાથ ડાબી તરફ ખભાની રેખામાં પહોળો કરવો. કોણીઓ સીધી ને હાથ ઉઘડેલા રહેવા જોઇએ.

ખભો વાંકો વાળવો.—ખભાનાં હાડકાંને આંગળાં લગાવવાં. જમણી કોણી જમણી તરફ અને ડાબી કોણી ડાબી તરફ રહેવી જોઇએ.

બાજુએ પહોળા કરો.—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

છાતી ઉપર વાંકા વાળો—કાંડાં વાંકાં વાળીને અને કોણીઓ સામેની બાજુએ ગોળ રાખીને આંગળાંનાં ટેરવાં છાતીના મધ્ય ભાગને લગાડવાં.

બાજુએ પહોળા કરો.—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

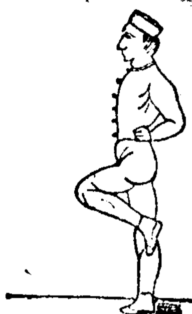
પાછળ વાંકા વાળો.—હાથેળીના પાછળના ભાગ સામેની બાજુએ આવે તેટલાં કાંડાં વાળવાં. પછી કોણીઓ અને કાંડાં વાળીને બન્ને હાથનાં આંગળાં પીઠની પાછળ એક બીજાને લગાવવાં. શરીર અને માથું ટટાર રાખવું.

બાજુએ પહોળા કરો.—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

સ્થિર—આથી પહેલાં હતા તે પ્રમાણે થવું.

प्रकरण २ जुं.

પગ વાળવા.

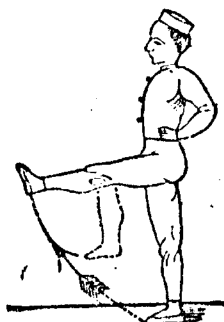

આકૃતિ ૧૫.

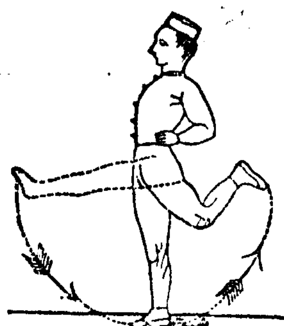
કમર ઝાલો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે કમર ઉપર હાથ મૂકવા.

પાઠ ૧ લો.

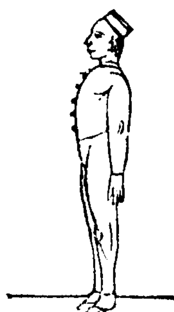
ઢીંચણ વાળો—ડાબા પગની પાની ઉંચી કરીને સાથળના નીચેના ભાગ પાસે જેટલી આવે તેટલી લાવીને ડાબો પગ ઉપર કરવો. (આકૃતિ ૧૫ મી જુઓ.)

આગળ કરો—ડાબો પગ શરીરથી કાટખૂણામાં થાય એ રીતે સાંધો કરવો. (આકૃતિ ૧૬ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૧૬.


આકૃતિ ૧૭.

પાછળ કરો—ધીમે ધીમે પગ નીચે કરીને જમીનને ટેકા-વો. ઢીંચણ સરળ રાખવા અને વરતજ જે પગ સ્થિર છે, તેની બાજુએ થાય તેટલો પાછળ લેઇ જઇને ઢીંચણ વાળવો, અને પાની થાપા સુધી લેઇ જવી. (આકૃતિ ૧૭ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૧૮.

સ્થિર—પ્રથમની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૧૮ મી જુઓ.)
આ કવાયત બાકી રહેલા બીજા પગથી ક-રાવવી. સારાંશ કે બંને પગને સરખી રીતે કવાયતની ટેવ પડે.

પાઠ ૨ જો.

પાનીજોડો—પ્રથમની સ્થિતિમાં રહેતાં બંને પાની-ઓ વચ્ચે ૪૫ અંશનો ખૂણો હતો તે કાઢી નાંખી પાની-ઓ એક બીજીને જોડી દેવી.

એડીઓ ઉંચકો—એડીઓ ધીમે ધીમે ઉંચકીને આંગળાં ઉપર ઊંચા ઊભા રહેવું.

પૂર્વ સ્થિતિ—આથી પૂર્વ સ્થિતિએ આવવું.

શરીર દબાવો—આથી જમણો જમણી તરફ અને ડાબો ડાબી તરફ એ રીતે ઢીંચણ વાળીને એક બીજાથી

થાય તેટલા દૂર કરવા. આ વખતે એડીઓ ઉંચી હોવી જોઇએ. એડીઓ સિવાય પગનાં તળીઆં જે ઠેકાણે હતાં તે ઠેકાણેજ રહેવાં જોઇએ.

પૂર્વ સ્થિતિ—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

જમણો અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—જમણો અથવા ડાબો પગ (કહ્યો હોય તે) એકદમ સામે મૂકવો.

આગળ વાંકા વળો—આગળ પગ મૂક્યો હોય તેનો ઢીંચણ થાય તેટલો વાંકો વાળીને બધું શરીર આગળની બાજુથી તીરકસ થવા દેવું. પાછળ રહેલો પગ સરળ રહેવા દેવો.

પાછળ વાંકા વળો—આગળ રહેલો પગ સીધો કરવો. અને પાછળ રહેલો ઢીંચણ વાંકો વાળીને અને શરીર ટટાર રાખીને નીચે નમાવવું.

આગળ પાછળ વાંકા વળો—શરીર નીચું નમાવીને આગલા પગનો ઢીંચણ વાંકો વાળી **આગળ**, પછી પાછળના પગનો ઢીંચણ વાંકો વાળી **પાછળ**, આ પ્રમાણે એક વખત આગળ અને એક વખત પાછળ એ પ્રમાણે વાંકા વળવું.

પૂર્વ સ્થિતિ—પ્રથમની સ્થિતિમાં આવવું.

આ પ્રમાણે જે પગ આગળ ન મૂક્યો હોય તે આગળ મુકીને ઉભા રહેવું.

प्रकरण ३ जुं.

શારીરિક શક્તિવર્ધક કવાયત.

પાઠ ૧ લો.

કૂદવું.

જગ્યાએ ને જગ્યાએ કૂદો—જેટલી વાર હુકમ આ-

ખ્યો હોય તેટલી વાર જગ્યાએ ને જગ્યાએ કૂદવું. શિક્ષકે અમુક ફેરા સુધી કહીને હુકમ આપવો, તે પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ પ્રત્યેક કૂદકાને **એક, બે, ત્રણ,** આ પ્રમાણે ગણીને શિક્ષકે કહી હોય તેટલી કૂદકીઓ મારવી.

આગળ કૂદો—એક પગલું આગળ કૂદો.

પાછળ જમણી અને ડાબી તરફ કૂદો--હુકમ પ્રમાણે એકેક પગલું કૂદવું.

હાથ નીચા—પૂર્વની સ્થિતિએ આવવું.

જમણી તરફ વળો--હુકમ પ્રમાણે બધાં છોકરાંએ વળવું.

ખભા પકડો—દરેક છોકરાએ પોતાની સામેના છોકરાના ખભા ઉપર હાથ મૂકવા.

કૂદો—ઉપરની સ્થિતિમાં રહીને છોકરાઓએ કૂદવાની કસરત કરવી.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

પાઠ ૨ જો.

એકવડી સાંકળી.

એકવડી સાંકળી—સામેની અને પછાડીની હારમાંના છોકરાઓએ જમણા હાથથી જમણો અને ડાબા હાથથી ડાબો, આ પ્રમાણે હાથ પકડવા. હાથ નીચે રહેવા જોઇએ.

કૂદો—ઉપલી સાંકળી થયા પછી કૂદકો મારવો.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

સામા વળો—પહેલાં જે તરફ મોં હતાં, તે તરફ કરવાં. આથી વર્ગ પાછો હારમાં ઉભો રહેશે.

પાઠ ૩ જો.

લાંબી સાંકળી.

લાંબી સાંકળી--પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના જમણા હાથે પોતાના જમણી બાજુના સોબતીનો ડાબો હાથ અને ડાબા હાથે ડાબી તરફના સોબતીનો જમણો હાથ પકડવો. આ પ્રમાણે બધી હારમાં સાંકળ થવી જોઇએ.

ચાલુ રાખો—ઢીંચણ વાંકા વાળીને પ્રથમ એક અને પછી બીજો. એ પ્રમાણે વારા ફરતી તેની તેજ જગ્યા ઉપર પગ ઊંચા કરવા. આ કસરતનો આરંભ ડાબા પગથી કરવો.

ડાબા પગે લંગડા થાઓ--બધા વર્ગોએ એક હારમાં લંગડસાઇ કરવી. આ પ્રમાણે જમણા પગથી એક પગલું આગળ કૂદવું અને તરતજ ઉંચે લીધેલો ડાબો પગ જમણા પગની પાસે એવો લાવવો કે ડાબા પગનું ખાલું જમણા પગની પાની પાસે આવે. આ કૃતિ કરતાં આગળ પગલું નાંખતાં **એક** અને પાછળનો પગ આગલા પગ પાસે લાવી મૂકતાં **બે** એવા હુકમ આપવા.

પગ બદલો—બીજા પગે એટલે ડાબા પગે આગળ પગલું નાંખવું.

ચાલુ રાખો—પહેલાં પ્રમાણે.

આગળ ચાલો—બધા વર્ગોએ એકદમ આગળ ચાલવું.

થોભો—બધાએ થોભવું.

હાથ નીચે—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૪ થો.

બેવડી સાંકળી.

બેવડી સાંકળી--જમણી તરફથી ડાબી તરફ ત્રણ

જણની એક ટોળી એ પ્રમાણે નંબર આપવા. સામેની હારમાંના છોકરાના નંબર પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ લેવા.

હાથ ઝાલો—પ્રત્યેક ટોળીમાંનો વચલો છોકરો એટલે ટોળીની મધ્યે હોય તેણે "**લાંબી સાંકળીમાં**" કહ્યા પ્રમાણે જમણી અને ડાબી તરફના છોકરાના હાથ પકડવા. ટોળીમાંના પહેલા અને ત્રીજા વિદ્યાર્થીએ અનુક્રમે જમણો અને ડાબો હાથ નીચે કરવો.

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ--હાથ ઝાલેલી ત્રણ જણની ટોળીઓએ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) ચક્રાકારે ફરવું.

આ સ્થિતિમાં રહેતા વિદ્યાર્થીને પાછલી કૃતિ કરવા કહેવું.

પાઠ ૫ મો.

સંયુક્ત કવાયત.

હાથ વાળવા અને કૂચ કરવી--સામેની હારમાંના પહેલા નંબરના છોકરાની પાછળ, પાછલીના પહેલા નંબરના છોકરાએ ઉભા રહેવું. આ પ્રમાણે બધા છોકરાએ એક પછી એક બે હારમાં ઉભા રહેવું.

(૧) નીચેના હુકમો આપવા.

(૧) આગળ ચાલો.
(૨) હાથ વાળો.
(૩) હાથ ઉંચા કરો.
(૪) હાથ વાળો.
(૫) હાથ મોં સામા આગળ લાંબા કરો.
(૬) હાથ વાળો.
(૭) હાથ પાછા વાળો.
(૮) હાથ વાળો.

આ ઉપરની કૃતિઓ પ્રથમ હુકમના શબ્દો આપ્યાની સાથેજ કરવી. અને પછી હુકમના શબ્દ આપ્યા વગર અ-મથા એક, બે, આ રીતે આઠ સુધી ગણીને નવની વખતે તાળી વગાડવી. અને પાછા આ બધી કૃતિઓ પહેલેથીશરૂકરવી.

(૨) જમણી તરફ વળો, હાથની સાંકળી કરો, આગળ કૂચ કરો, સર્પાકારે ચાલો, કહેલા હુકમ પ્રમાણે આગલી જોડીએ કેટલોક વખત જમણી તરફ, પછી કેટલોક વખત ડાબી તરફ ચાલીને જેવો સર્પ ચાલે છે, તે પ્રમાણે સર્વ હારના છોકરાઓએ સર્પાકારે ચાલવું.

થોભો--જમણી તરફ અર્ધા ઘેર વળો–આ હુકમથી પાછી ઉપરની કસરત શરૂ કરવી.

સામા--આથી પહેલાં પ્રમાણે સામેની બાજુએ મેાં કરવાં.

(૩) જમણી તરફ વળો, આગળ ચાલો, બહારનું ચક્કર, આગળની અને પાછળની હારોના વિદ્યાર્થીઓએ એક બીજાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં દૂર ચાલવા માંડવું. અને પછી ચક્કાકાર વળીને વર્ગની પાછલી બાજુએ આવીને મળવું.

(૧) **એક જગોએ મળો.**

(૨) **હાથની સાંકળી કરો.**

આ હુકમોથી હારોએ એક બીજાની પાસે આવવું, અને હાથ પકડવા.

(૩) **જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો**--આ હુકમ પ્રમાણે કર્યા પછી ફરીને કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પ્રથમની સામેની બાજુએ મેાં કરવાં.

(૪) આગળની હાર, છ કદમ;-ચાલો. બંને હારો જમણી તરફ, વળો; એક બીજા તરફ સર્પાકારે; ચાલો.—સામેની હારે જમણી તરફ અને પાછળની હારે

ડાબી તરફ વાંક લેઇને બંને હારોએ મધ્ય ભાગે એક બી-જાને મળવું. અને પછી ફરીને દૂર જવું. આ પ્રમાણે સ-પાકારે ચાલવું.

થોભો—હુકમ પ્રમાણે પાછા હમેશનુ અંતર છોડીને સા-મેની બાજુએ મેાં કરીને ઉભા રહેવું. (સામા કરવા.)

(૫) સાંકળીને રસ્તે સામેની હાર; છ કદમ; ચાલો, જમણી તરફથી અર્ધઘેર;-વળો હાથની સાંક-ળી કરીને ઉંચા;-કરો. બંને હારો આગળ;-ચાલો—પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ સામેની હારના છોકરાના ઉંચા કરેલા હાથની સાંકળી નીચેથી જતાં તાળીઓ વગાડવી.

અદલા બદલ—બંને હારનાં છોકરાંએ જમણી તરફથી અર્ધઘેર થવું. પાછલી હારમાંના છોકરાંઓએ સાંકળી કરી-ને હાથ ઉંચા કરવા, અને આગલી હારનાં છોકરાંએ તે નીચે થઇને જતાં રહેવું. આ પ્રમાણે અદલાબદલનો હુકમ જોઇએ તેટલીવાર આપવો.

સામા—આથી હમેશનું અંતર રાખીને સામેની બાજુ તરફ મેાં કરીને ઉભા રહેવું.

ભાગ ૪ થો.

લશ્કરી કવાયત.

૧. આ ભાગમાં લશ્કરી કવાયત પૈકી કેટલીક કૃતિઓ છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં કંઇક ફેરફાર કરીને કહેલી છે.

૨. પ્રથમ થોડાં થોડાં છોકરાંની બે હારો કરીને તેમની વચ્ચે અંતર રાખીને શીખવવું. આમ કરવાનું કારણ એટ-લુંજ કે તેનાથી શિક્ષકને પ્રત્યેક છોકરા તરફ સારી રીતે લક્ષ દેતાં ફાવશે.

૩. મોટી નિશાળોમાંથી વર્ગમાંનાં સમજણાં છોકરાંને શીખવવું સહેલુ પડે. પછી આવા જાણીતા વિદ્યાર્થીઓને તે વર્ગ ઉપર અથવા વર્ગના ભાગ ઉપર નાયક કરીને નીમવો. છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં વર્ગની ટુકડીઓ પાડવી. કારણ એક હારમાં નાનાં મોટાં છોકરાંઓને એક બીજા સાથે ચાલવું અશક્ય છે.

૪. કવાયત થોડા વખત સુધી કરી લેવી, વીશ પચીશ મિનિટ કરતાં વધારે વખત કદી લેવો નહિ. ઘણો વખત કર્યાથી છોકરાં કંટાળીને બરોબર ધ્યાન આપતાં નથી. અને તેમને આ કામ કંટાળા ભરેલું લાગે છે.

૫. સારી ટેવ પાડવા તથા નિયમિત કામ કરતાં આવડે છે માટે કવાયત હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઇએ.

ચોમાસામાં જ્યારે ખુલ્લી જગ્યા ઉપર કવાયત થઈ શકે નહિ, ત્યારે નિશાળમાં કરાવવી.

૬. હુકમના શબ્દો સ્પષ્ટ અને જોરસા સાથે કહેવા જોઇએ, પ્રત્યેક હુકમના બે ભાગ હોયછે. પહેલાં ઇસારો, અને બીજામાં જે કરવાનું હોય તે. ઇસારાના શબ્દ ધીમે રહીને બોલવા, અને મુખ્ય શબ્દ જલદીથી જોરસા સાથે બોલવા. બંને શબ્દ બોલતાં થોડું થોભવું.

ઉદાહરણ—જમણી તરફ વાળો, જ્યારે એક વખત હુકમ બરોબર અમલમાં ન આવ્યો હોય ત્યારે (જેમ હતા તેમ) આ હુકમ અપાવો, અને તેમની જે ભૂલ હોય તે તેમને સમજાવી ફરીને તેજ હુકમ આપવો. કવાયતનો આગળ લખ્યા પ્રમાણે આરંભ કરવો.

ભેગા થવું.

ભેગા થવું—આ હુકમ સાથે વર્ગને અથવા વર્ગની ટુ-

ફરીને બીજા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે ભેગા થવા દેવા, તેજ ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે હારોના આકાર તરફ લક્ષ આપવું. ત્યાર પછી હવે પછીના હુકમ આપવા.

ધ્યાન—જમણી તરફથી બરોબર થાઓ, આંખો સામી, સ્વસ્થ ઉભા રહો.

છોડી દેવું.

કવાયત કરવાનું થઇ રહ્યા પછી આગળ કહ્યા પ્રમાણે છોકરાઓને છોડી દેવા.

જમણી તરફ વળો—બધાઓએ જમણી તરફ વળવું.

છૂટી—આગળની હારે ડાબી બાજુએ અને પાછળની હારે જમણી બાજુએ એક ડગલું ભરવું. અને ક્ષણવાર થોભીને હારો છોડી પોતપોતાની જગાએ જતા રહેવું. આગળ શીખવતા પહેલાં **ધ્યાન, હારો ખુલ્લી અને બધ કરવી,** " વળવું " આ સારી રીતે છોકરાઓ સમજાવા જોઇએ. આ બધા વાતો બીજા ભાગમાં કહેલી છે.

प्रकरण १ लुं.

અવયવ ખીલવનારી કવાયત.

નીચેની કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી છાતી ખીલતી રહે, ખુંધ વળે નહિ. અને શરીરમાંના સ્નાયુ સુદૃઢ થાય. શિક્ષકોને વિનંતી છે કે તેમણે હવે પછીની કૃતિઓ તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું.

(૧) પહેલી અને બીજી કૃતિઓ સ્નાયુને હલકો વ્યાયામ થવા માટે છે. આને માટે આમાંના હુકમ હલકા સાદથી આપવા અને કૃતિ કરવી.

(૨)ત્રણથી છ સુધીની કૃતિઓ ખભા પાછળવાળવામાટેછે.

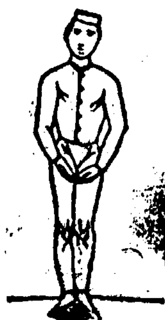
(૭) સાતમી કૃતિ ખભા નીચે દાબવાને માટે છે. માટે તે જોરથી કરવી જોઇએ, તે પૈકી ઘણીખરી કૃતિઓ કરવાથી મહેનત પડે તેવી છે. માટે પ્રત્યેક કૃતિ કેટલી વખત કરાવવી. આ તરફ શિક્ષકોએ લક્ષ આપીને યોગ્ય વખત કરતાં વધારે વખત મહેનત કરાવવી નહિ. એક પ્રકારની કૃતિ થઇ રહ્યા પછી છોકરાઓને વિસામો મળવા સારૂ આરામથી ઉભા રહેવા દેવા જોઇએ.

અર્ધો જમણી બાજુ તરફ વળો—બીજા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે બધા વિદ્યાર્થીઓમાં અંતર રહેવા સારૂ હારો ખુલ્લી રહેવી જોઇએ અને આગળ આપેલી કૃતિ કરવા સારૂ વિદ્યાર્થીઓનાં મોં અર્ધ જમણી બાજુ તરફ કરાવવાં. આથી તેમના હાથ પાસેના વિદ્યાર્થીઓને લાગશે નહિ.

ઈશારાના શબ્દ.

અવયવ ખીલવવાની કૃતિ.

પહેલી કૃતિ—



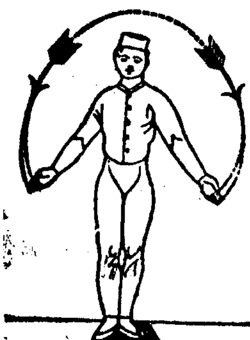
આકૃતિ ૧૯.

એક—હથેળી કમરથી જરા નીચે લાવવી. આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગવા દેવાં. નખ નીચેની બાજુએ અને બાહુ પાસામાં રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૧૯ મી જુઓ.)



બે—હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગેલાંજ રહીને હાથ ધીમે ધીમે ઉંચા કરીને તેની માથા ઉપર કમાન કરવી. કોણીઓ પાછળ અને ખભા નીચે દબાવવા. (આકૃતિ ૨૦ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૦.



ત્રણ—માથે મૂકેલા હાથ એક બીજાથી દૂર કરીને બાહુ ટટાર કરવા. પછી ત્રિશુળની પેઠે પાછળ દાબીને હાથ નીચે આણવા. અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૨૧ મી જુઓ.

આકૃતિ ૨૧.



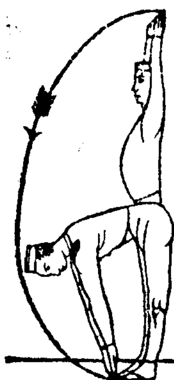
આ કૃતિમાં છાતી અને ડોક ઉંચાં કરવાનાં અને ખભાનાં હાડકાં માંહે દાબવાનો પ્રયત્ન કરવો.

બીજી કૃતિ.

કોણીઓ ન વાળતાં ખભા પાછળ દબાવીને પડખાની પાછળની બાજુએ હાથ પાછળ કરવા. (આકૃતિ ૨૨ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૨

આકૃતિ ૨૩



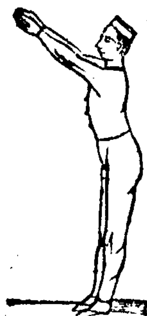
એક—હાથ પાછળથી માથા ઉપર મળે ત્યાં સુધી ખભા પાછળની બાજુએ દાબીને મૂકવા. હથેળી સામેની બાજુએ રહેવી જોઇએ. આંગળીઓ ઉપર દેખાતીરાખવી. અંગુઠા એક બીજામાં ગુંથાએલા રહેવા જોઇએ ડાબેા અંગુઠા આગલી બાજુએ રહેવેા જોઇએ. (આકૃતિ ૨૩ મી જુઓ.)

બે—આગલી બાજુએ ધીમે રહીને શરીરની કમાન કરવી. તે એવી કે આંગળીઓનાં ટેરવાં પગની આંગળીઓને લાગશે, દંડ અને ઢીચણુ સીધા રહેવા જોઇએ, માથું પણ સામેની બાજુએ નીચે વાંકુ વાળવું જોઇએ.

આકૃતિ ૨૪.

ત્રણ--હાથ એક બીજાથી દૂર કરવા અને ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

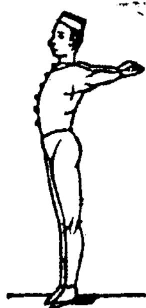
થેાડું થેાભ્યા પછી શરીર અને હાથ ધીમે ધીમે ઉંચા કરવાં, શરીર ટટાર કરવું. અને હાથ પહેલાં પ્રમાણે માથા પર લેઇ જવા. (આકૃતિ ૨૪ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૫

ત્રીજી કૃતિ.

એક—દંડ લાંબા કરીને હડપચીની રેખામાં શરીર આગળ હાથ લાવવા. હથેળીઓ એક બીજાને લાગેલી અને અંગુઠા તર્જની આંગળીને ચેાંટેલા રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૨૫ મી જુઓ.)



બે—હાથ એક બીજાથી દૂર કરવા, તે દૂર રાખીને કોણીઓ ન અડકાડતા હાથ ને ખભા એક સરળ રેખામાં રાખીને હથેળી ઉપરની બાજુએ રાખીને હાથ પાછળની બાજુએ ફેંકવા. આ વખતે છાતી થાય તેટલી તાણવી જોઇએ. પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહેવું. શરીરનું વજન આગલી બાજુએ નાંખવું. (આકૃતિ ૨૬ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૬

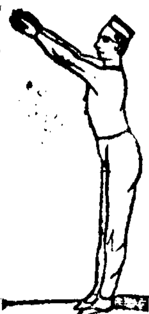
એક—હલકી તાળી પાડી બંને હાથ આગળ લાવવા. તે હડપચીથી સરળ રેખામાં હોવા જોઇએ. (પાછળ "એક" એમાં કહ્યા પ્રમાણે.)

બે—પાછળ "બે" એમાં કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ—આ ઉપર "એક" અને "બે" આ હુકમ આપ્યા સિવાય તેમાંની કૃતિઓ આગળ હુકમ આપતાં સુધી કરવી.

સ્થિર—આ હુકમ મળતાની સાથે વિદ્યાર્થીઓએ "બે"ની સ્થિતિમાં આવવું અને થોડું થોભીને પહેલી કૃતિઓમાંની "ત્રીજી" પ્રમાણે હાથ ધીમે ધીમે લાવીને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

ચોથી કૃતિ.



એક—ત્રીજી કૃતિમાંની (એક) પ્રમાણે હાથ આગળ કરવા, ફક્ત મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી (આકૃતિ ૨૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૭.



બે—વાળેલી મૂઠીઓ જોરથી ખભાને અડાડવી. દંડ પડખા પાસે અને કોણીઓ થાય તેટલી પાછળ રાખવી. (આકૃતિ ૨૮ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૮.

એક—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એકદમ હાથ આગળ લાવવા.

બે—ઉપર પ્રમાણે એકદમ હાથની મૂઠીઓ ખભા પાસે લાવવી.

ત્રણ—"એક" "બે" આ હુકમ આપ્યા સિવાય આકૃતિ ચાલુ રાખવી.

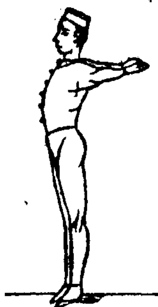
સ્થિર—આ હુકમથી છોકરાંએ "બે" ની સ્થિતિમાં આવીને થોડું થોભી બંને હાથ બે બાજુએ લાંબા કરી ખભાની સરળ રેખામાં ફેંકવા, પછી મૂઠીઓ ઉઘાડવી, હથેળીઓ ઉપરની બાજુએ રાખવી. પછી થોડું થોભીને હાથ ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ લાવવા.



પાંચમી કૃતિ.

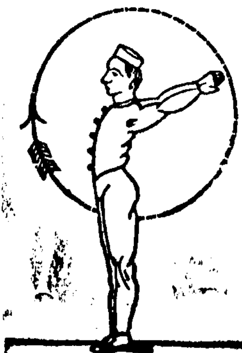
એક—હડપચીની રેખામાં ત્રીજી કૃતિમાંના "એક" માં કહ્યા પ્રમાણે હાથ આગળ ઉંચા કરવા. (આકૃતિ ૨૯ મી જુઓ)

આકૃતિ ૨૯.



આકૃતિ ૩૦.

બે—હાથ એકદમ દૂર કરીને ખભાની પાંસળીમાં પાછળ કરવા. કોણીએ છેક સરળ રાખવી, હથેળીઓ ખુલ્લી અને નીચેની બાજુએ રાખવી જોઇએ. (આકૃતિ ૩૦ મી જુઓ.)



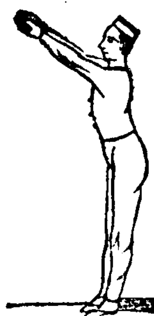
આકૃતિ ૩૧.

ત્રણ—મુઠીઓ વાળીને હાથ થાય તેટલી ઝડપથી આગળથી પાછળ, આ પ્રમાણે સપાટાબંધ ફેરવવા.

(આકૃતિ ૩૧ મી જુઓ.)

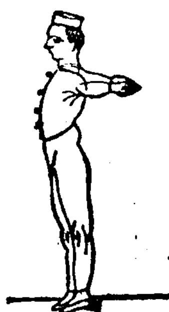
સ્થિર—આ ઉપર વિદ્યાર્થીઓએ પ્રથમ "બે" ની સ્થિતિમાં આવીને પછી ધીમે ધીમે અસલની સ્થિતિએ આવવું.

છઠ્ઠી કૃતિ.


આકૃતિ ૩૨.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની "એક" પ્રમાણે હથેળીઓ એક બીજાને લાગેલી એવા હાથ હડપચીની રેખામાં લાવવા.

(આકૃતિ ૩૨ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૩૩.

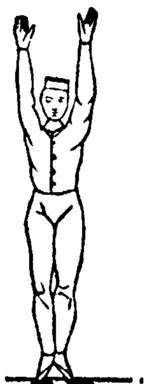
બે—ત્રીજી કૃતિમાંની " બે " માં કહ્યા પ્રમાણે ખભાની રેખામાં હાથ પાછળ લેઈ જવા. (આકૃતિ ૩૩ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૩૪.

ત્રણ—પાછળ નીચે ત્રિકોણમાં હાથ જોરથી ફેંકવા, દંડ સરળ રાખવા, કરોડના હાડકાની પાછળ હથેળીનો પાછલો ભાગ એક બીજાને અડકાડવો. (આકૃતિ ૩૪ મી જુઓ)

ચાર—આ ઉપર "બે" અને "ત્રણ" આ હુકમોની કૃતિઓ હુકમ આપ્યા સિવાય કરવી.

સ્થિર—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.



આકૃતિ ૩૫.

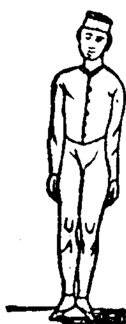
૭ મી કૃતિ.

એક—હાથ ખભેથી ઊંચા ઉભા કરવા. તે એક બીજાથી સમાંતર રહેવા જોઇએ, કોણીઓ સીધી, હથેળીઓ ઉઘાડી, અને સામેની બાજુએ, આંગળાં ઉપરની બાજુને દેખાડતાં રહેવાં જોઇએ. આ થાય છે તેની સાથેજ પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહીને ઊંચા થવું. (આકૃતિ ૩૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૬.

બે—હાથ અને દંડ એકદમ નીચે કરવા. તેમ કરતી વખત મૂઠીઓ વાળીને તે આગલી બાજુએ ખભાના સાંધા પાસે આણવી. આંગળાં આગળની બાજુએ રહેવાં જોઇએ. દંડ પાસા સાથે રાખવા, કોણીઓ પાછલી બાજુએ રહેવી જોઇએ, પગ જમીન ઉપર ટેકવા જોઇએ. (આકૃતિ ૩૬ મી જુઓ.



ત્રણ—જોરથી હાથ નીચે પાસા સાથે કરવા, નીચે કરતી વખત મૂઠી ઉઘાડીને અસલ સ્થિતિએ આવવું એટલે સ્થિર રહેવું. (આકૃતિ ૩૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૩૭.

એક, બે, ત્રણ—પ્રત્યેક હુકમની સાથે ઉપર પ્રમાણે કૃતિઓ કરવી.

ચાર—જુદા જુદા હુકમો સિવાય ઉપરની સર્વ કૃતિઓ કરવી.

સ્થિર—ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

સલામ કરવી.

છોકરા કવાયત કરતાં હોય તે વખત કોઇ માન આપવા લાયક માણસ તેમની પાસે થઇને જાય, તેને લશ્કરી રીત પ્રમાણે સલામ કરતાં છોકરાઓને શીખવવી જોઇએ.

ઈસારાના શબ્દ.

જમણા હાથથી સલામ.

એક—જમણો હાથ વર્તુળ આકૃતિ રેખાથી ઉપર ઊંચકીને કપાળને લગાડવો. હાથેળી સામેની બાજુએ, આંગળાં જમણી આંખથી થોડાં ઉપર અને અંગુઠો તર્જની આંગળીની પાસે રહેવો જોઇએ.

બે—હાથ નીચા કરીને માથું પ્રથમ પ્રમાણે સામું કરવું.

સલામ કરવા બદલ નિયમ—જે માણસને સલામ

કરવી હોય તે માણસ હારથી ચાર પગલાં આગળ આવી પહોંચે એટલે સલામ કરવી. રમવાની જગ્યાએ બએની ટોળી શિક્ષક પાસે થઇને જવા લાગે તે વખતે નિયમ પ્રમાણે તેમને સલામ કરવાની ટેવ રખાવવી.

प्रकरण २ जुं.

તોલ સંભાળવાની કસરત.

આ કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પગ ઉપર પકકું ઉભા રહેતાં આવડે, તેમને જરા ધકો લાગવાની સાથે તેમણે પડવું ન જોઇએ. તેમજ શરીર અને ખભા ન હલાવતાં ખભા સરળ રાખીને તેમને ઢીંચણ હલાવતાં આવડે. આ ઉદ્દેશ સાંધવા માટે બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ, કારણ કે સારૂં ચાલતાં આવડવાને માટે આ બંને વાતો ખરેખર જરૂરની છે.

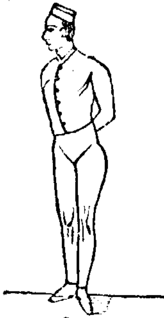
આ કસરત કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનાં શરીર છેક ટટાર રાખવાં.

ઈસારાના શબ્દ.

પહેલી સ્થિતિ.

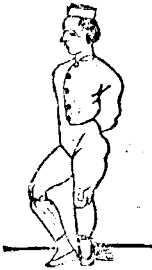
એક—બંને હાથ પાછળ કરીને ડાબે હાથે જમણો દંડ કોણી ઉપર ઝાલવો. જમણો હાથ ડાબા હાથની કોણી નીચે રહેવો જોઇએ. માથું સરળ રાખીને છાતી વિસ્તીર્ણ કરવી, અને શરીરનું વજન આગળની બાજુએ નાંખવું.

બે—પગની પાની ઉપર અર્ધડાબી તરફ વળવું. આથી ડાબી પાનીની પાછળની બાજુ જમણી પાનીની માંહેલી બાજુને લાગશે, આંખો અર્થાત જમણા ખભા ઉપર જોતી હશે.


આકૃતિ ૩૮.

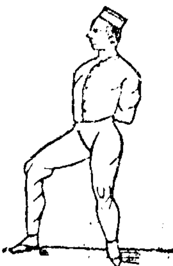
ત્રણ—જમણી પાની ડાબી પાની સામે લાવવી, બંને પગ એક બીજાથી કાટખૂણે રહેવા જોઇએ. જમણો પગ સામેની બાજુને બતાવતો હોવો જોઇએ. શરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર રહેવો જોઇએ. (આકૃતિ ૩૮ મી જુઓ.)

બીજી સ્થિતિ.


આકૃતિ ૩૯.

એક—શરીર વાંકું ન વાળતાં ને પાનીઓ ન હલાવતાં ધીમે ધીમે ઢીંચણ વાંકા વાળીને પગ થાય તેટલા વેગળા કરવા.

(આકૃતિ ૩૯ જુઓ.)


આકૃતિ ૪૦.

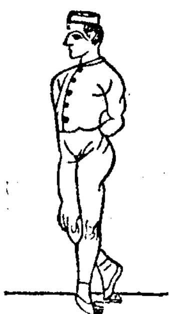
બે—આગળની બાજુએ ડાબી પાનીની રેખામાં જમણો પગ સુમારે એક હાથ આગળ રાખવો. જે ડાબો પગ હજી સુધી વાંકો વળેલોજ છે, તે ઉપર શરીરનું વજન રાખવું. જમણો ઢીંચણ વળેલો અને સહેજ મૂકેલો હોવો જોઇએ. (આકૃતિ ૪૦ મી જૂઓ.)


આકૃતિ ૪૧.

બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ.

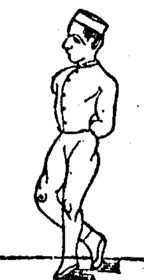
એક—જમણો પગ ડાબી પાની પાછળ સુમારે આઠ ઇંચ રાખવો, ધીમે રહીને તે પગનાં આંગળાં જમીન ઉપર ટેકવાં કે તે લંબ રેખામાં રહેશે. ઢીંચણ વાંકા વળેલા અને એક બીજાથી દૂર રહેવા જોઇએ, શરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર રહેવો જોઇએ.

(આકૃતિ ૪૧ મી જૂઓ.)


આકૃતિ ૪૨.

બે—પગ ન હલાવતાં ડાબો ઢીંચણ ધીમે ધીમે સીધો કરીને શરીર ઉંચું કરવું.

(આકૃતિ ૪૨ મી જૂઓ.)


આકૃતિ ૪૩.

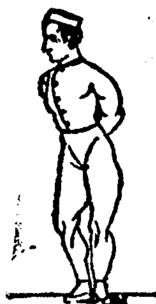
ત્રણ—ધીમે ધીમે પાછું શરીર નીચે કરવું અને એકની સ્થિતિમાં આવવું. (આકૃતિ ૪૩ મી જૂઓ.)



આકૃતિ ૪૪.

ચાર—પાછા બીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણો ;પગ આગળ કરવો. (આકૃતિ ૪૪ મી જુઓ.)

પહેલી સ્થિતિ—ઢીંચણ ટટાર કરવા, જમણી પાની ડાબી પાની સુધી લાવવી ને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.



આકૃતિ ૪૫.

ત્રીજી સ્થિતિ.

એક—પહેલી સ્થિતિમાં રહીને જમણી બાજૂ આગળની બાજુંએ ઝોંકતી રાખવી, તે એવી રીતે કે ખભો અને ઢીંચણ એ પગની આંગળીઓને લંબ થાય, શરીર ટટાર રાખવું. (આકૃતિ ૪૫ મી જુઓ.)

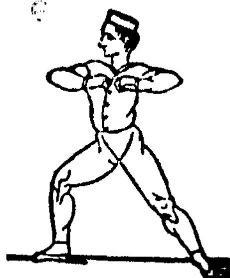


આકૃતિ ૪૬.

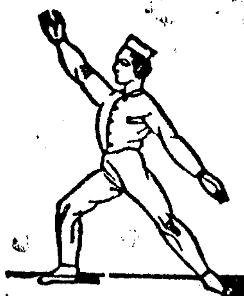
બે—જમણો પગ જલદી દોઢ હાથ આગળ મૂકવો આગળનો પગ ઢીંચણથી નીચે જમીનથી લંબ રેખામાં રહેવો જોઇએ. ડાબો ઢીંચણ સીધો રહેવો જોઇએ, પગ જમીન ઉપર મજબૂત મુકવા. બંને પાનીઓ મળીને જે લીટી થશે તે સામેની બાજૂથી કાટખૂણ કર-

નારી હોવી જોઇએ. શરીર ટટાર અને ખભા ડાબી બાજૂથી સરળ રાખવા. (આકૃતિ ૪૬ મી જૂઓ.)

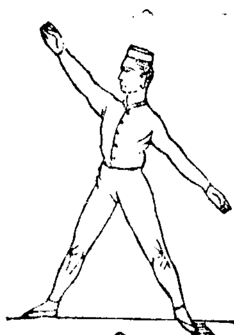
ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ.


આકૃતિ ૪૭.

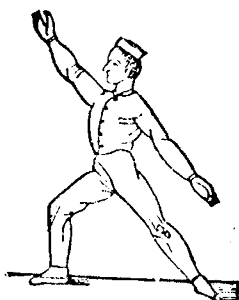
એક—પાછળની બાજુથી હાથ શરીર આગળ ધીમે ધીમે લાવવા, મૂઠીઓ વાળેલી રહેવી જોઇએ, આંગળાંનાં મૂળ ઉપર રહેવાં જોઇએ, મૂઠીઓ એક બીજાને લાગેલી રહીને તે ડુંટી પાસે રહેવી જોઇએ. પછી હાથ ડુંટી પાસેથી છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી ઉંચી લેવા, કોણીઓ પાછળ રાખવી. (આકૃતિ ૪૭ મી જુઓ).


આકૃતિ ૪૮.

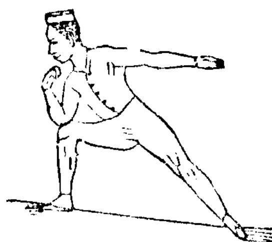
બે—ખભા પાછળ કરવા, કોણીઓ પાસાની, પાસે પડવા દેવી, મૂઠીઓ વાળેલા હાથ આગળ કરવા, થોડું થોભ્યા પછી જમણો હાથ સામેની બાજુએ એટલો ઊંચો કરવો કે કાંડું માથાની ઊંચાઈ બરાબર થાય, ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવો કે કાંડું નીચેની બાજુએ ઝુકેલું રહે, બંને મૂઠીઓ ઉઘાડવી. અને બંને હાથની એક સીધી લીટી શરીર ઉપર ત્રાંસી થવી જોઇએ. આંખો જમણા હાથને જોતી રાખવી. (આકૃતિ ૪૮ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૪૯.

ત્રણ—હાથ જેવાને તેવા અસલ સ્થિતિમાં રાખીને પગ જગો ઉપરથી ન હલાવતાં જમણો ઢીંચણ ટટાર કરીને શરીર ઊંચું કરવું. (આકૃતિ ૪૯ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૫૦.

ચાર—જમણો ઢીંચણ પાછો વાંકો વાળીને શરીર આગળ વંકાવવું. અને એમાં કહ્યા પ્રમાણે થવું. (આકૃતિ ૫૦ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૫૧.

પાંચ—જમણા હાથની મૂઠી વાળી કોણી જમણા પગના, ઢીંચણને લાગે ત્યાં સુધી નીચે વાળીને આણવી. શરીર પણ જમણા હાથના સુમારે એટલું વંકાવવું કે મોં જમણા હાથની મુઠી ઉપર મૂકાય. (આ. ૫૧ મી જુઓ)

પહેલી સ્થિતિ—પાછળ કહી ગયા પ્રમાણે હાથ પાછળ કરીને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

સામા—સામેની બાજુએ મેાં કરીને હાથ નીચે પડવા દેવા. અને અસલ સ્થિતિમાં આવવું.

શિક્ષકને સૂચના—આ સર્વ કસરત અર્ધ જમણી તરફ વળીને પણ કરતાં આવડવી જોઇએ. આ વખતે ડાબેા હાથ અને ડાબેા પગ આગળ મૂકવેા. ઉપરની કસરત જલદી કરવી, અને જલદી કરતાં "એક" "બે" આ હુકમ આપવા; અમુક સ્થિતિ કહ્યાની સાથેજ બધાંએ તે સ્થિતિમાં જેવું કહ્યું હેાય તેવું કરવું.

આથી વિદ્યાર્થીએાને તેાલ સંભાળીને સ્થિતિ બદલતાં આવડશે.

આ કસરત જલદી જલદી કરતી વખત એમાં "પહેલી કૃતિ" અને "બીજી કૃતિ" કહેલી છે તે છેાડી દેવી.

આગળ કહ્યા પ્રમાણે આ કસરત જલદી જલદી કરાવવી.

પહેલી સ્થિતિ—પાછલી બાજુએ કેાણી ઝાલીને અર્ધ ડાબી તરફ અથવા અર્ધ જમણી તરફ વળવું. અને કહ્યા પ્રમાણે બધી કસરત કરવી.

બીજી—બીજી સ્થિતિમાં આવવું.

પહેલી—પાછા પહેલી ઉપર આવવું.

ત્રીજી—ત્રીજી ઉપર આવવું.

પહેલી—પહેલી ઉપર આવવું.

બીજી } હુકમ પ્રમાણે કસરત કરવી.
ત્રીજી } શિક્ષકે ગમેતેમ હુકમ બદલવા.
બીજી } વિદ્યાર્થી બીજી સ્થિતિમાં હેાયત્યારે તેમને હવે પછીની લખેલી કસરત કરવા લગાડવા.

એકવડેા હલ્લેા—શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર નાંખીને જમણેા પગ ઉચકવેા. અને તે તરતજ જમીનપર પછાડવેા.

બેવડો હલ્લો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણેજ જમણો પગ ઊંચકીને જમીનપર બે વાર પછાડવો. પહેલી વખત પાની અને બીજી વખત તળીયું પછાડવું.

આગળ—જમણો પગ ઉંચકીને તે એક વેંત આગળ કરીને ત્યાં નીચે મૂકવો, પછી ડાબો પગ ઉંચકીને તે પણ તેટલો આગળ લાવવો. આ બધું બીજી સ્થિતિમાં હોઇએ તે વખત કરવું.

એકવડો હલ્લો } ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.
બેવડો હલ્લો }

પાછા જાઓ—ડાબો પગ એક વેંત પાછળ લેઈ જવો અને તે ઉપર ભાર મૂકીને જમણો પગ પણ તેટલોજ પાછો લેવો.

એકવડો હલ્લો } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.
બેવડો હલ્લો }

પહેલી સ્થિતિ—પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

આ ઉપરની કૃતિઓનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અવયવો ઉપર તોલ સંભાળતાં આવડે, અને તેમને પોતાની જગ્યાપર ઊભા રહેતાં આવડે. તેમને તોલ સંભાળતાં આવડે છે કે નહિ તે શિક્ષકે વારંવાર જોતાં રહેવું.

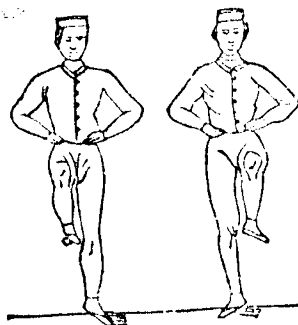
પ્રકરણ ૩ જું.

સંયુક્ત કૃતિ.

આ પ્રકરણમાં બંને કૃતિઓનું મિશ્રણ છે. એમાં હાથ અને પગ આ બંનેને એકી વખતે કામમાં લેવાના છે. ખરૂં

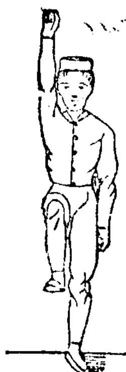
જોઇએ તો કૃતિઓ લશ્કરી છે પણ શરીર દૃઢ થવા સારૂ આ વ્યાયામ (કસરત) ઉત્તમ છે. માટે તે અહીંઆં આપેલી છે. પાછલા બે પ્રકરણમાંની કૃતિઓ વર્ગમાં સારી રીતે આવડયા સિવાય આ શરૂ કરવી નહિ.

ઇસારાના શબ્દ.


આકૃતિ પર આકૃતિ પ૩

આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે (અથવા જલદી) **ચાલો**—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના હાથ કમર ઉપર મૂકવા. આંગળાં આગળની બાજુએ અને અંગુઠા પાછળની બાજુએ રહેવા જોઇએ, ડાબા પગથી શરૂઆત કરીને પ્રત્યેક પગ બીજા ઘુંટણની રેખામાં ઉંચો કરવો. અને ધીમે ધીમે અથવા જલદી જેવો હુકમ હોય તે પ્રમાણે તે પગ પોતાની જગ્યાએ રાખીને બીજો પગ તેટલોજ ઉંચો કરીને પાછો નીચે મૂકવો. આ પ્રમાણે બંને પગ લંબ રેખામાં ઉપર નીચે આ પ્રમાણે હલાવવા. (આકૃતિ પર અને પ૩ મી જુઓ)

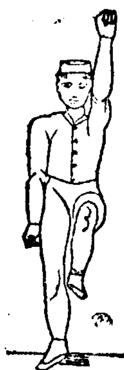
થાભો-ચોભીને હાથ નીચે કરીને અસલ સ્થિતિએ આવવું



આકૃતિ ૫૪.

પહેલી ઉભી કૃતિ.

એક—જમણા હાથની મુઠી વાળીને તે હાથની કેાણી ન વાળતાં ખભાની છેક ઉપર સીધેા ઉંચેા કરવેા. આંગળાં આગળની બાજુએ રાખવાં. આજ વખતે જમણેા પગ ઉચકીને તે ડાબા ઘુંટણની ઉંચાઈ ઉપર લાવવેા. (આકૃતિ ૫૪ મી જુએા.)



આકૃતિ ૫૫.

બે—મૂઠી વાળેલેા જમણેા હાથ પાસા લગત નીચે કરવેા. જમણેા પગ જમીન ઉપર ટેકવેા, અને પછી "એક"માં કહ્યા પ્રમાણે ડાબેા હાથ અને ડાબેા પગ ઉંચેા કરવેા.

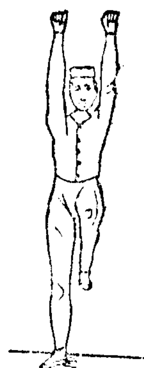
(આકૃતિ ૫૫ મી જુએા.)

એક—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

બે--પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ--આ ઉપરથી "એક" અને "બે" આ ઉપરના હુકમ આપ્યા સિવાય ઉપરની કૃતિએા કરાવવી.

સ્થિર--આ ઉપરથી અસલ સ્થિતિએ આવવું.



આકૃતિ ૫૬.

બીજી ઉભી કૃતિ.

કોણીઓ સીધી રાખીને અને મૂઠીઓ વાળીને બંને હાથ ખભા ઉપર લંબ રેખામાં ઉંચા કરવા. હાથનાં આંગળાં સામેની બાજુએ રાખવા. આજ વખતે ડાબો પગ જમણા ઢીંચણની ઉંચાઈ જેટલો ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૬ મી જુઓ.)



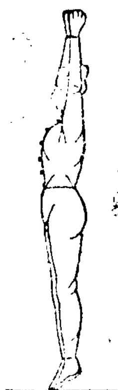
આકૃતિ ૫૭.

બે--બંને હાથ નીચા કરીને ખભાની સામે લાવવા. ડાબો પગ પોતાની જગ્યાએ મૂકવો, અને જમણો પગ ઉચકીને ડાબા ઢીંચણ જેટલો ઉંચો કરવો. (આકૃતિ ૫૭ મી જુઓ.)

એક બે--પાછળી કળા પ્રમાણે બંને હાથ ખભા પાસે લાવીને ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવો. અને જમણો પગ ઉંચો લેવો.

ત્રણ—"એક" અને "બે" આ હુકમ સિવાય આ કૃતિ એક સરખી ચાલુ રાખવી.

સ્થિર—આથી થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.



આકૃતિ ૫૮.

ત્રીજી ઉભી કૃતિ,

એક—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે બંને હાથ ઉંચા કરીને પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી પાની ઉંચી રાખવી. (આકૃતિ ૫૮ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૯.

બે—મૂઠી વાળેલા બંને હાથ જોરથી પાસા લગત પડવા દેવા, અને પગનાં તળીયાં પણ જમીનને લાગવા દેવાં.

(આકૃતિ ૫૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૦.

ત્રણ—પગની પાની ઉંચી કરીને ન બેસતાં હાથનાં આંગળાંનાં મૂળ પગનાં આંગળાંની પાસે જમીન ઉપર ટેકવાં.

(આકૃતિ ૬૦ મી જુઓ.)

એક--પ્રથમ પ્રમાણે.

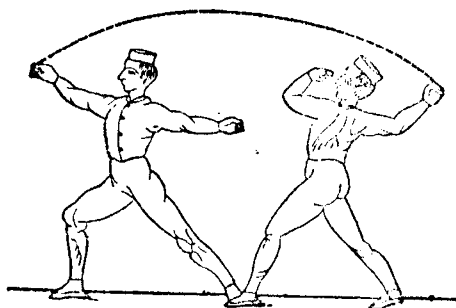
આ પ્રમાણે "બે" "ત્રણ" આ હુકમ જોઇએ તેટલી વખત આપીને કસરત કરાવવી.

સ્થિર--થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

હલ્લો અને બચાવ.

પહેલી કૃતિ.

હલ્લો--આથી "તોલ સંભાળવાની ત્રીજી સ્થિતિ પ્રમાણે" જમણો પગ આગળ મૂકવો. આજ વખતે જમણા હાથની મુઠી વાળીને તે આગળની બાજુએ ફેંકવો. ને મોંની સપાટી ઉપર લાવવો. ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવો કે બંને હાથ મળીને સહજ ત્રાંસી લીટી શરીર ઉપરથી જાય. (આકૃતિ ૬૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૧. આકૃતિ ૬૨.

બચાવ--આથી ડાબો પગ જમીનપરકાયમરાખીને જમણોપગ અને જમણો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવી રીતે કે જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ સુમારે એક હાથ અંતર ઉપર રહેવો જોઇએ, જમણો હાથ પાછળ કર્યો તે પણ મોંની ઉંચાઇ ઉપરજ રહેવો જોઇએ. આ પ્રમાણે છાતી ડાબી તરફથી જમણી તરફ લાવવી. ડાબો હાથ સામેજ એવી રીતે ધરવો કે તે જેમ કંઇ છાતીનું સંરક્ષણ કરતો હોય. (આકૃતિ ૬૨ મી જુઓ.)

હલ્લો
બચાવ } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ચાલવા દો--જુદી જુદી જાતના હુકમ આપ્યા સિવાય કૃતિ શરૂ રાખવી.

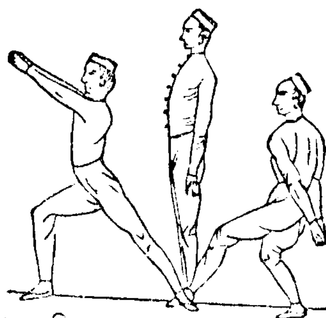
થોભો--થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું. ડાબા હાથે આરંભ કરીને એજ કૃતિ કરાવવી.

હલ્લો--મૂઠી વાળીને ડાબો હાથ અને ડાબો પગ આગળ કરવો. બાકી કૃતિ પહેલાં કહ્યા પ્રમાણેજ કરાવવી.

બચાવ--હુકમ સિવાય કૃતિ ચાલુ રાખવી.

થોભો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

બીજી કૃતિ.



આકૃતિ ૬૩. ૬૪. ૬૫.

એક--તોલ સંભાળવાની ત્રીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણો પગ આગળ કરવો. આજ વખતે બંને હથેળીઓ જોડીને મોંની સપાટી ઉપર આગળ લાવવી. હાથનો કોઇ પણ સાંધો વાંકો વાળેલો ન હોવો જોઇએ. (આકૃતિ ૬૩ મી જુઓ.)

બે--અસલની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૪ મી જુઓ.)

ત્રણ--" બચાવ કરો " આ હુકમ પ્રમાણે જમણો પગ પાછળ કરવો. અનેતેજ વખતે બાહુ લાંબા રાખીને બંને હાથ જોડીને તે પાછળ

કરવા. (આકૃતિ ૬૫મી જુઓ)

એક—આ સ્થિતિમાં આવવું.

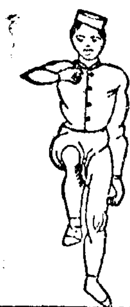
આ વખતે શિક્ષકે જોઇએ તો "એક" પછી "ત્રણ" આજ હુકમ આપવો. આથી વીદ્યાર્થીઓને આગળથી એકદમ પાછળ જતાં આવડશે.

આ કૃતિમાં ડાબો પગ છેક સ્થિર રાખવો જોઇએ, તે હલાવવો એ નકામું છે.

ડાબા પગથી આરંભ કરીને આજ કૃતિ કરવી.

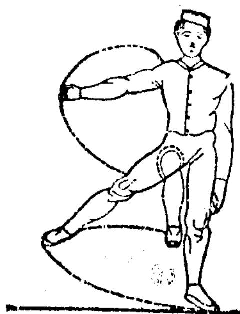
એક, બે, ત્રણ--ડાબો પગ આગળ કરીને પાછળ કહ્યા પ્રમાણે ચાલવા દેવું.

જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત.



આકૃતિ ૬૬.

એક--મૂઠી વાળેલો જમણો હાથ છાતી પાસે છાતીની મધ્યોમધ્ય ગળા પાસે લાવવો, કોણી ઉપર કરીને ખભાની સપાટી ઉપર લાવવી. **આજ** વખતે જમણો પગ ડાબા ઢીંચણની ઊંચાઇની સપાટી ઉપર લાવવો, જમણો ઢીંચણ સામેની બાજુએ વાંકો વળેલો રહેવો જોઇએ. (આકૃતિ૬૬મીજુઓ.)



આકૃતિ ૬૭.

બે--જમણો હાથ અને પગ એકદમ પૂર્ણ લાંબા કરીને વર્તુળાકાર જમણી બાજુએ ફેંકવા. અને તે નીચે લાવીને અસલ સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૭ મી જુઓ.)

એક }
બે } પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે.

ડાબી બાજુએ વિસ્તૃત કરનારી કસરત.

એક, બે--પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ફક્ત જમણાને બદલે ડાબા પગ અને ડાબા હાથથી કરાવવાની કસરત.

એક વખત જમણી અને એક વખત ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત. આ કસરત પાછળની બે કસરતોનું મિશ્રણ છે.

એક--આથી જમણો હાથ અને પગ જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરતમાંના "એક"માં કહેલી સ્થિતિમાં લાવીને થોડું થોભીને "બે" આ હુકમની વાટ ન જોતાં હાથ અને પગ જમણી તરફ વર્તુળાકાર ફેંકીને અસલ સ્થિતિએ આવવું.

બે—ઉપર પ્રમાણે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ ડાબી તરફ.

એક, બે--આ હુકમ જલદી જલદી આપ્યાથી આ કસરત ઝડપથી કરતાં આવડશે.

આ કસરત કરતી વખત વિદ્યાર્થીઓએ ઝોંક ન લેતાં તેમને એક પગ ઉપર સ્થિર ઉભા રહેતાં આવડવું જોઇએ.

ભાગ ૫ મો.

કૂચ કરવી.

પાછળની બધી કસરત (કવાયત) આવડયા પછી છોકરાં હવે "કૂચ કરવાનું" શીખવાને યોગ્ય થશે, આ શીખવવાને તેમની એકવડી અથવા બેવડી હારોની ટોળીઓ કરવી. છોકરાં વચ્ચે અંતર રાખવું.

અંતર રાખવાની કવાયત.

ભાગ બીજામાં કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની એક અથવા બે હારો બરાબર થયા પછી છોકરાં અસલની સ્થિતિએ હોય તે વખતે તેમને હવે પછીના હુકમ આપવા.

જમણી તરફ અંતર રાખો—હારોમાંના જમણી તરફના છોકરાએ પોતાની જગાએ ઉભા રહેવું. અને બાકીનાં સર્વ છોકરાંએ ડાબા છેડા તરફ સરકવું. તે એટલું કે પ્રત્યેકને પોતાના જમણા હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં પોતાની જમણી તરફના સોબતીના ખભાના લાગે. હથેળીઓ ઉંચી કરીને આંગળીઓના છેડા પાસેના છોકરાના ખભા ઉપર મૂકવા. કોણી સીધી રહેવી જોઇએ. આજ વખતે બધાઓએ જમણા છેડા તરફ જોઇને "જમણી તરફથી બરાબર" થવું. ખભા સરળ રાખવા, અને ડાબો હાથ પાસાને લગતો રહેવા દેવો.

શિક્ષકે જમણા છેડા પાસે ઉભા રહીને હાર બરોબર કરવી, કોઈ છોકરો પાછળ રહેલો હોય તો તેનો નંબર અથવા નામ લઇને "આગળ" અને આગળ આવ્યો હોય તો "પાછળ થા," એવું કહીને હારો દુરસ્ત કરવી.

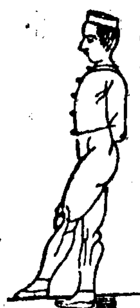
આંખો સામી—માથું અને આંખો લાગલાંજ સામેની બાજુએ કરવાં, બંને હાથ પાસાની લગોલગ લટકતા છોડીને અસલની સ્થિતિમાં આવવું. આ કવાયત કરતી વખત જો વિદ્યાર્થીઓની હાર ટૂટી અથવા તેમની વચ્ચે કમી જાસ્તી અંતર પડ્યું તો "આંખો જમણી તરફ" "બરાબર થાઓ. "આંખો સામી" એ હુકમો આપવા.

આ ભાગમાંના પ્રકરણ ૧ લા અને પ્રકરણ બીજામાં કહેલી કુચ કરવાની સર્વ રીતીઓ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડતાં સુધી અંતર રાખીને ટોળીઓ કરવી.

૧ તોલ સંભાળવાનું પગલું.

(૧) આગળ ન સરકતાં.

આગળ ન સરકતાં ડાબા પગથી આરંભ કરીને તોલ સંભાળવાનું પગલું.	ઈસારાના શબ્દ.



આકૃતિ ૬૮.

સામે--આથી ઢીંચણ જરાક વાંકો વાળીને ડાબું પગલું ઉચકવું. અને આંચકો ન દેતાં ધીમે રહીને આગળ કરવું. પગલું જેમ જેમ આગળ થાય, તેમ તેમ ઢીંચણ સીધા કરતા જવું. પગનું તળીયું જમીનથી સુમારે ૪ આંગળના અંતર ઉપર તેનાથી સમાંતર મુકવું. ડાબી પાની જમણા પગના અંગુઠાની રેખામાં મુકવી. (આકૃતિ ૬૮ મી જૂઓ.)



આકૃતિ ૬૯.

પાછળ--જ્યારે વિદ્યાર્થી છેક સ્થિર થાય ત્યારે તેને "પાછળ" આ હુકમ આપવો. આ હુકમથી ન ચમકતાં ડાબો પગ જમણી પાનીની પાછળ ડાબા પગનો અંગુઠો આવે તેટલો પાછળ લેવો. આ વખતે "સામે" ના પ્રમાણે પગ સપાટ રહેનાર નથી, ઢીંચણ થોડોક વાંકો વળેલો રહેશે. (આકૃતિ ૬૯ મી જુઓ.)

સામે પાછળ--આ હુકમ ઘણી વખત સુધી આપવા, અને વિદ્યાર્થીઓએ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરવી.

થાભો--જ્યારે હાલતો પગ પાછળ હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો જોઇએ. આ હુકમથી પાછળ રહેલો પગ જમણા પગ પાસે લાવવો.

ડાબા પગથી એજ કૃતિ---ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શિક્ષકે જમણો પગ સામે અને પાછળ કરવાને કહીને વિદ્યાર્થીઓને ડાબા પગ ઉપર તોલ સંભાળવાને શીખવવું.

આ રીતથી વિદ્યાર્થીઓને તોલ સંભાળીને શરીર ન હલાવતાં બીજો પગ સહેજ આગળ પાછળ કરતાં આવડે એટલે ઘણું સારૂં થશે.

આગળ સરકવું.

તોલ સંભાળવાનું પગલું. "આગળ" આ શબ્દથી આગળ સરકવું.	ઈસારાના શબ્દ.

સામા. આગળ--આથી પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ કરવો; ઉપરની કૃતિમાં વિદ્યાર્થી સ્થિર થયો એટલે "આગળ" આ હુકમ આપવો. આથી પોતાનાં બે પગલાંમાંનું અંતર પૂરૂં થશે, એટલા અંતર ઉપર ડાબું પગલું આગળ મૂકવું બંને પગલાંની રેખામાં ૪૫ અંશનો ખૂણો રહેવો જોઇએ, તરતજ જમણું પગલું પાછળ ઉચું કરવું. પાછલા પગનો ઢીંચણ રીતસર વાંકો વળેલો હોવો જોઇએ. જ્યારે બંને પગલાં જમીન ઉપર ટકવે છે, ત્યારે બંને ઢીંચણ સરળ રાખવાને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ. તેમજ બંને પગલાંમાંનો ખૂણો બ-

રોબર રહેવો જોઇએ. શરીર પાછળ ન રહેતાં પગ સાથે સહેજ ઉંચકાય. જે એક કલ્પિત રેખા ઉપર વિદ્યાર્થી ચાલેલો છે. તેને બંને પગની પાનીના માંહેલા ભાગ લાગે, શરીર ટટાર પણ થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહે, માથું જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ ન વાળતાં ટટાર રાખવું. આ બધી વાતો તરફ લક્ષ રાખવું જોઇએ.

સામા—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે જમણો પગ પણ આગળ લાવવો.

આગળ—ઉપર પ્રમાણે.

સામા—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ધીમે—આ પ્રમાણે આગળ ચાલવા દેવું.

આ ઉપરની કૃતિ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડવા લાગે એટલે તેમને ધીમે કૂચ કરવાને કહેવું. તે એવી રીતે કે શિક્ષકે "સામા" "આગળ" આ હુકમ જલદી જલદી આપતાં છેવટે ધીમે આ હુકમ આપવો. આથી વિદ્યાર્થીઓએ ધીમે કૂચ કરવા લાગવું.

થોભો—આથી આગળ જે પગલું હશે તે જગ્યો ઉપર રાખીને તેની પાસે પાછળનું પગલું લાવીને પાની પાસે પાની અડાડીને મૂકવું.

આ કૃતિમાં શરીર થોડુંક આગળ ઝુકેલુ રહેવું જોઇએ. પણ જમણી અથવા ડાબી આ પૈકીની કોઇપણ બાજુએ નમવું ન જોઇએ તેમજ પ્રત્યેક પગલું મુકતી વખત શરીર પાછળ રહેવા દેવું નહિ. આને માટે ઘણી કાળજી રાખવી જોઇએ.

(૨) કૂચ કરવી.

શિક્ષકે આમાં મુખ્ય ત્રણ બાબતો ઉપર લક્ષ રાખવું

જોઇએ. (૧) વખત, (૨) કદમ, એટલે બે પગલાંના અં-તરનું સરખાપણું, અને (૩) દિશા. પહેલી બાબત વિષે એવું દેખાઈ આવશે કે પગલાં જલદી નાંખવા વિશે વિદ્યાર્થીઓનું વલણ થાયછે. જો વર્ગ ધીમે ચાલતો હોયતો દર મિનિટે ૭૫ પગલાં પડવાં જોઇએ. અને જલદીથી ચાલતો હોયતો દર મિનિટે ૧૧૬ પગલાં ચાલવું જોઇયે. આ નિયમ પાળ-વા સારૂ રખાય તેટલી કાળજી રાખવી. કદમ અથવા બે પ-ગલાંનું અંતર કેટલું હોવું જોઇએ, એ વિદ્યાર્થીઓના વયના પ્રમાણમાં ઠેરવવું જોઇએ, (પૂર્ણ ઊંચાઇના સિપાઇઓના ક-દમની લંબાઈ ૩૦ ઇંચ હોયછે.) હારથી કાટખૂણ કરનારી એવી કલ્પીત રેખા ઉપર ચાલવું જોઇએ. કૂચ કરતી વખત હમેશાં ડાબા પગથી આરંભ કરવો જોઇએ.

(૧) ધીમે કૂચ કરવી.

ધીમે કૂચ કરો—"ધીમે કૂચ કરો" આ શબ્દ ઉપર ડાબું પગલું સુમારે એક હાથ આગળ લેઈજવું. અને પા-છળ ન હઠાવતાં ત્યાં ધીમે રહીને જમીન ઉપર મૂકવું, એટલે શરીર હાલશે નહિ. આજ પ્રમાણે જમણું પગલું પણ આ-ગળ લેઈ જવું. આ રીતે એક સરખુ ચાલવા દેવું.

વિદ્યાર્થીઓને આ કવાયત ઉત્તમ રીતે શીખવવી જો-ઇએ, કારણ જલદી કૂચ કરવાને શીખવાનો આજ કેવળ પાયો છે. તે પાયો મજબૂત જોઇએ.

(૨) થોભવું.

થોભો—આથી ચાલતા પગનું પૂર્ણ પગલું થવું જોઇ-એ, અને પાછલો પગ તેની પાસે લાવીને મૂકવો.

(૩) લાંબું પગલું નાંખવું.

લાંબા પગલાં નાંખો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ

જરાક આગળ ઝુકીને પગલું ચાર આંગળ જાદે લાંબુ નાંખવું પણ વખત વધારે ન થવો જોઇએ.

થોડી વખતમાં વધારે મહેનત થવા જેવું હોય ત્યારે આ પ્રમાણે કૂચ કરવા કહેવું. "જલદી" "ધીમે" આ શબ્દ ઉપરથી પગલું ચાર આંગળ જાદે આગળ કીંવા પાછળ નાંખીને યોગ્ય અંતર રાખતા જવું.

(૪) ટૂંકું પગલું નાંખવું.

ટૂંકાં પગલાં નાંખો—જે પગલું આગળ હોય તે રાખીને તેની આગળ એક એક વેંતના અંતરનું પગલું નાંખવું.

આગળ—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે આ હુકમ આપતા સુધી પાસે પાસે પગલાં નાંખવાં. ત્યારપછી આ હુકમથી પાછું પહેલાં પ્રમાણે અંતર પડવા દેવું.

એકાદ વખત જ્યારે થોડી જાદે મહેનત આપવાની હોય ત્યારે આ રીતે ચાલવાનું કહેવું.

(૫) વખત ચાલુ રાખો.

વખત ચાલુ રાખો—આ ઉપરથી જે પગલું આગળ હોય તે પૂરૂં કરવું. પછી પ્રત્યેક પગ અંતર રાખ્યા સિવાય જે જગાએ વિદ્યાર્થીઓ ઉભા હોય તે જગોએ ઉપર નીચે આ પ્રમાણે ત્યાંને ત્યાં હલાવતા રહેવું.

આગળ—આ ઉપરથી પાછી હમેશની ચાલ શરૂ કરવી.

(૬) પાછળ પગલું નાંખવું.

પાછળ પગલું—પાછળ પગલાં નાંખતી વખત કદમ એટલે બે પગલાંનું અંતર અને વખત આગળ ચાલતી વખત જેવાં હોયછે, તેવાંજ રહેવાં જોઇએ.

ધીમે કૂચ કરો—વિદ્યાર્થીઓને પાછળ સરળ રેખામાં ચાલતાં આવડવું જોઇએ. ખભા સામેની બાજુએ સમાંતર રહેવા જોઇએ, શરીર ટટાર હોવું જોઇએ. "થોભો" આ હુકમથી આગળ રહેલો પગ પાછો લેઇને બીજા પગની પાસે મૂકવો. "પાછળ પગલાં" નાંખવાનો પ્રસંગ ક્વચિત્ આવેછે. પણ આ કસરત ઉત્તમ છે.

(૭) પગ બદલવા.

પગ બદલો—આ હુકમથી આગળ આવેલું પગલું પૂરૂં કરવું. અને પાછળ રહેલા પગનું તળીયું આગળ રહેલા પગની પાની પાસે જલદી લાવવું અને આગળના પગથી પાછા કદમ લેવા. ત્યારે અર્થાત્ એકજ પગને એકદમ બે કદમ પડશે. જ્યારે વર્ગનો કંઈ ભાગ અથવા એકાદ છોકરો બાકીના છોકરાના પગથી જુદા પગથી ચાલતો હોય ત્યારે આ હુકમ આપવાની જરૂર પડેછે. વિદ્યાર્થી જ્યારે ધીમે કૂચ કરતા હોયછે, ત્યારે તેમને આ હુકમ કેટલીક વખત આપ્યો હોય તો સારૂં.

વિદ્યાર્થીઓને " ધીમે કૂચ કરવી. " આ કવાયત સારી કરતાં આવડે એટલે તેમને "જલદી કૂચ કરવાને" (એટલે પ્રત્યેક મિનિટે ૧૧૬ પગલાં નાંખવાને) શીખવવું.

(૮) જલદી કૂચ કરવી.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ જલદીથી પગલાં નાંખવાં. ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે નિયમ કહેલા છે, તે સર્વ આ વખતે પાળવા જોઇએ, અને વિદ્યાર્થીઓને જલદીથી કૂચ કરતાં આવડે એટલે ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે ફેરબદલ કહ્યું છે; તે સઘળું આ વખતે કરાવવું.

(૯) દોડથી કૂચ કરવી.

દોડથી કૂચ કરો—પાછળ જે નિયમ કહેલા છે તે બધા આ કદમને વિશેષ લાગુ પડે છે. આ ચાલમાં એક મિનિટમાં ૧૬૫ પગલાં પડવાં જોઇએ, કદમની લંબાઇ ચાર આંગળ જાદે રહેવી જોઇએ.

"કૂચ કરો" આ હુકમથી સર્વ વિદ્યાર્થીઓએ એકદમ ચાલવા માંડવું. ડાબા પગથી આરંભ કરવો. માથું ટટાર રાખવું, ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર હોવા જોઇએ. આ ચાલમાં બીજી ચાલ કરતાં શરીર વધારે ઝુકેલું હોવું જોઇએ, કોણીઓ વાળેલી, હાથની મૂઠીઓ વાળીને તે હાથ પાસાની લગોલગ કમરની ઉંચાઈ ઉપર રાખવા, કોણીઓ પાછળ રાખવી. શિક્ષકે છોકરાંને પૂરૂં પગલું નાંખવાને શીખવવું, નહિ તો તેમને ઠૂકા મારવાની રીતે ચાલવાની ટેવ પડતાં તે પગ પછાડતાં ચાલવા લાગશે. અને તેથી ખરો હેતુ પાર પડશે નહિ.

થોભો—મૂઠીઓ ઉઘાડીને હાથ નીચે કરવા. વર્ગ કૂચ કરતી વખત ઉપર કહેલી ફાવે તે રીતની ચાલથી કૂચ કરવાને કહેવું. આ વખતે કૂચ કરો આ શબ્દની ગરજ નથી, ફક્ત "ધીમે" "જલદી" અથવા "દોડ" આજ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૦) બાજુનું પગલું.

આ કૃતિ કરવાને પ્રથમ સંખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતપોતાના વખતનો અજમાયશ કરતાં શીખવવું જોઇએ.

સંખ્યાથી જમણી તરફ **(અગર તો ડાબી તરફ.)** **પાસે પાસે થાઓ.**	ઈસારાના શબ્દ.

એક--આથી જમણું અથવા ડાબું પગલું જમણી અ-થવા ડાબી તરફ એક વેંત સુધી લેઈ જવું, આંખો જરાક તે છેડા તરફ કરવી. ખભા સરળ રાખવા. ઢીંચણ સરળ રહેવા જોઇએ.

બે--આથી ન ઉપાડેલો પગ ઉપાડેલા પગની પાસે લા-વીને મૂકવો. પાનીઓ એક બીજાથી લાગેલી હોવી જોઇએ.

એક--આથી આગળ કહ્યા પ્રમાણે પાછું બાજુએ પ-ગલું નાંખવું.

થોભો--આથી "બેમાં" કહ્યા પ્રમાણે બંને પગ બ-રાબર લાવીને આંખો અને ચહેરો સામેની બાજુએ કરવાં.

વખતનો અજમાયશ ક-રીને (જમણી ડાબી) ત-રફ પાસ પાસે થાઓ. } ઈસારાના શબ્દ.

જલદી કૂચ કરો--આ ઉપરથી આંખો જરાક જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ જેવુ કહ્યું હોય તેવું) ફેરવીને તરતજ કહેલી બાજુએ તેજ બાજુનું પગલું ઉંચકીને મૂકવું. અને તરતજ બીજું પગલું પણ તેની પાસે લાવીને મૂકવું. ખભા સરળ રાખવા જોઇએ, ખાડા ખાબોચીઆં અથવા તુટક જગ્યા સિવાય ઢીંચણ વાંકા વાળવાં નહિ. સામે અથવા પાછળ ન વળતાં છેડાની રેખામાં ચાલવું.

આગળ પ્રમાણેજ.

થોભો—શિક્ષકે જોઇએ તેટલાં પગલાં ફાવે તે છેડા તરફ નાંખવાને વિદ્યાર્થીઓને કહેવું. આ વખતે તેમણે તેટલાં પગલાં લેઇને હુકમ સિવાય થોભવું. આ વખતે આગળ લખેલા હુકમ આપવા.

ત્રણ (અથવા ચાર ઇ.) પગલાં જમણી બાજુએ કૂચ કરો. } કહ્યા પ્રમાણે કરવું.

બાજુનાં પગલાંમાં વખત ઘણો મહત્વનો છે.

અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી.

હવે છોકરાંઓને હારમાંના છોકરાંઓ વચ્ચે અંતર રાખ્યા સિવાય એક અથવા બે હારોમાં ઊભા કરવા, એટલે હારોમાંના છોકરાંઓની જમણી તરફ કોણીઓની નીચેની બાજુએ હાથને હાથ લાગેલા હોવા જોઇએ.

આ વખતે જમણા છેડાએ વિદ્યાર્થીઓને સ્પર્શ કરવા કહેવું. આ છેડાને "દર્શક છેડો" અને ડાબા છેડાને "ઉલટ છેડો" એમ કહેવું.

કૂચ કરતાં પહેલા કયો છેડો "દર્શક છેડો" છે તે જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી એવો હુકમ આપીને કહેવાની રીત છે.

બરાબર સ્પર્શ ન થવાથી હારમાં બાકાં દેખાય છે, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને "જમણી બાજુએ (અથવા ડાબી બાજુએ) સ્પર્શ કરો" અને "બરાબર થાઓ" આ હુકમ આપવો.

હારથી અને ફાઇલથી કૂચ કરવું.

(૧) હારથી કૂચ કરવું.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ટોળીઓ કર્યા પછી કૂચ કરવાની પાછળ જે રીતીઓ કહેલી છે, તે ઉત્તમ રીતે શીખવવી.

(૨) ફાઇલથી કૂચ કરવું.

જ્યારે એક વિદ્યાર્થી બીજા વિદ્યાર્થીની પાછળ કૂચ કરે છે, ત્યારે તેને ફાઇલથી કૂચ કરવું એમ કહે છે.

જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ) વળો—વિદ્યાર્થીઓને પ્રથમ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ વળ-

વાને કહેવું. અને આગળનાં છોકરાંઓની છેક બરાબર પા-છળ, પાછળનાં છોકરાંએ ઉભા રહેવું. જો ટોળીમાં બે હારો હોય તો આગળની અને પાછળની હાર, એમાંના વિદ્યાર્થીઓ એક બીજાની બાજુથી ચાલતા હશે.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી બધા વર્ગોએ ડાબો પગ પ્રથમ મૂકીને પૂરૂં કદમ મૂકીને ચાલવું. ફાઈલમાંનું અંતર કમી જાસ્તી ન કરતાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ કૂચ કરતા રહેવું જોઇએ. આગલા છોકરાએ જે જગો ઉપર પગ ઉચક્યો હોય તેજ જગો ઉપરથી તેની પાછળના છોકરાએ તે જગ્યા ઉપર પગલું મૂકવું, અને નીચે પગ તરફ જોવું, પાછળ ઝોંક નાંખવો અથવા હાથ હલાવવો. આ બાબત છોકરાંઓને કરવા દેવી નહિ. આગળના છોકરાઓએ દૂર સામેના એકાદ પદાર્થ તરફ જોઇને એક સરળ રેખામાં ચાલવું જોઇએ. કોઈ પાછળ છૂટો પડીને ચાલતો માલમ પડે તો “વખત ચાલુ રાખો” (થોભવું) આ હુકમ આપીને હારો બરાબર થાય એટલે “આગળ” આ હુકમ આપવો.

થોભો—છોકરાંઓએ થોભીને પોતાની પહેલાંની સામેની બાજુ તરફ મોંઢાં કરવાં. વિદ્યાર્થી જો બરાબર ચાલેલા હોય તો છેક સરળ અને જેવા ઉભા કરેલા હતા, તેવા જણાશે.

કૂચ કરતી વખત વળવું.

છોકરાંઓને ફાઈલથી “કૂચ કરતાં” આવડવા લાગે એટલે તેમને સામે હારમાં ચાલતી વખત વળવાનું શીખવવું.

આ માટે પ્રથમ “વખત ચાલુ રાખવાને” કહીને હારમાંથી ફાઈલમાં અને ફાઈલમાંથી હારમાં વળવાને શીખવવું.

જલદી વખત ચાલુ રાખેા. **જમણી તરફ વળેા.** **સામા વળેા.** **ડાબી તરફ વળેા.** **સામા વળેા.** **જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળેા.**	આ પ્રમાણે જુદી જુદી રીતેવળવાનેકહેવું અનેતે મનેબરાબરવળતાંઆવડે ત્યાંસુધી ફેરવી ફેરવીને હુકમ આપવા અને તે-મને ગમે તે હુકમ આ-પ્યેા હાેય તેાપણ ભૂલ

કર્યા સિવાય કરે એમ કરવું.

જમણી તરફથી (અથવા ડાબી તરફથી) જલદી કૂચ કરેા—આ ઉપરથી જમણા (અથવા ડાબા, જેવું કહ્યું હેાય તે પ્રમાણે.) છેડાને સ્પર્શ કરીને જલદી કૂચ કરવા માંડવું.

જમણી તરફ વળેા--આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ પાછા સામેની બાજુએ વળીને પગ નજીક નજીક ન નાંખ-તાં હારમાં ચાલવા લાગવું.

ડાબી તરફ વળેા—પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબી તરફ વળવું, જમણેા પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આ હુકમ આપવેા અને "સામા વળેા" આ હુકમ મળ્યા પ-છી પાછા સામેની બાજુએ મેાઢાં કરવાં. આ વખતે આ હુકમ ડાબેા પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આપવેા.

જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વ-ળેા.—ચાલતી વખત વિદ્યાર્થીઓને જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વળવાને શીખવવું જોઇએ. આ વખત ન જવા દેતાં ત્રણ નાનાં પગલાં ભરતાં જેટલેા વખત લાગે તેટલામાંજ થવું જોઇએ.

આ એક સાધારણ નિયમ છે કે ડાબા પગ ઉપર જ-મણી તરફ અને જમણા પગ ઉપર ડાબી તરફ વળવું.

યેાગ્ય પગ જમીન ઉપર નહિ ટેકતાં છતાં "વ-ળેા"—આ હુકમ મળેલેા હેાય તેા વિદ્યાર્થીઓએ એક કદમ જાદે લેઇને પછી વળવું.

છોકરાઓ પોતાની મેળે બોલે અને ડ્રિલ કરે તેમ કરાવવું. રમત પૂરી થયે ડમ્બેલ્સ મૂકી દેવરાવવા.

રમત ચોથી.

કૃતિ.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો— "

એક--મૂઠી ઉંધી વાળી ડમ્બેલ્સ સહિત બેઉ હાથ ખભાની ડ્રિલમાં સીધા પહોળા રાખવા.

બે--મુઠીઓ ડમ્બેલ્સ સહિત બગલમાં લાવવી.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ--ડમ્બેલ્સ જમીન ઉપર મૂકવા.

શિક્ષકે હુકમ આપ્યા શિવાય છોકરાઓની પાસે પાછલી રમતની માફક કરાવવી ને પ્રથમ જણાવી ગયા મુજબ ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મૂકી દેવરાવવા.

રમત પાંચમી.

કૃતિ.

તૈયાર--પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો— "

એક--ઉંધી મુઠીઓ વાળી બંને હાથ માથા ભણી ઉંચા કરી પોંચા અડાડવા.

બે--ભેગા કરેલા હાથ મૂઠી ઉંધી રાખીને ખભાની દિશામાં લંબાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—જમીન ઉપર મુકાવવા.

હુકમ આપ્યા શિવાય આ રમત પણ પોતાની મેળે કરાવવી. અને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મુકી દેવરાવવા.

રમત છઠ્ઠી.

કૃતિ.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો-- ,,

એક—બંને હાથ મોં તરફ તીરકસ ઉંચા રાખવા ને ડમ્બેલ્સ બંને એક સીધી લીટીમાં રહે.

બે—ઉંચેથી નીચે પગનાં આંગળાં આગળ લાવવા, પગ ઢીંચણમાંથી વાળવા ન જોઇએ, માત્ર કમરમાંથી વળવું.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર. છ--બે મુજબ.

આઠ--ડમ્બેલ્સ જમીનપર મૂકી દેવા.

પ્રથમની રમત માફક કરે અને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મુકાવવા.

રમત સાતમી.

કૃતિ.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો-- ,,

એક--પગ પહોળા રાખી જમણો હાથ કાનની દિશામાં તિરકસ ઉંચો કરવો ને નજર પણ તે તરફ રાખવી તે વખતે ડાબો હાથ સીધો લટકતો રાખવો.

બે—ઉપર મુજબ ડાબો હાથ ઉંચો કરવો અને જમણો હાથ નીચો જાણે લટકતો લાવવો.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ—જમીનપર મુકી દેવડાવવા. પોતાની મેળે છોકરાઓએ કૃતિ કરવી ને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મૂકી દેવા.

રમત આઠમી.

કૃતિ.

તૈયાર—બે પગ વચ્ચે દશ ઇંચની જગા રાખવા માટે જમણો પગ ખસેડવો અને પછી ટટાર ઊભા રહેવું.

ચાલો—પહેલી રમત મુજબ કૃતિ કરવી.

એક--બે હાથ જમણી તરફ તિરકસ ઉંચા કરવા અને નજર પણ તે હાથ તરફ ઉંચી રાખવી, તે વખત ડાબા પગની પાની સહેજ ઉપડશે.

બે—જમણી બાજુથી ઝોલો ખાઈ ડાબી તરફ બંને હાથ તિરકસ ઉંચા કરવા ને નજર પણ ઉંચી હાથ તરફ રાખવી, તથા જમણા પગની એડી સહેજ ઉંચી રાખવી.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—જમીનપર મૂકી દેવડાવવા. છોકરાઓએ પોતાની મેળે કૃતિ કરવી. અને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મુકી દેવડાવવા.

રમત નવમી.

કૃતિ

તૈયાર—બે પગ વચ્ચે જગા રાખીને ઊભા રહેવું.

ચાલો--ડમ્બેલ્સ હાથમાં લેવા.

એક--ડમ્બેલ્સ સહીત જમણો હાથ સામો લાંબો કરવો ને તેજ વખતે જમણો પગ એક ડગલું મૂકવાને માટે ઢીંચણમાંથી વાંકો વાળી ધમકારા સહીત તે પગ મૂકવો. ને ડાબો હાથ છાતીએ અડાડવો.

બે--હતા તેમ એટલે સીધા ટટાર ઊભા રહેવું.

ત્રણ--એકની માફક ડાબા હાથ અને પગની કૃતિ કરવી ને જમણો હાથ છાતીએ રાખવો.

ચોથો--હતા તેમ.

પાંચમો--એકની માફક.

છઠું--હતા તેમ.

સાત--ત્રણની માફક.

આઠ--ભોંયપર ડમ્બેલ્સ મુકી દેવા, પછી પોતાની મેળે હુકમો બોલતા જાય ને કૃતિ કરતા જાય તેમ કરવું, પછી ડમ્બેલ્સ મુકી દેવરાવવા જોઇએ.

રમત દશામી.

કૃતિ.

તૈયાર--રમત નવ પ્રમાણે.

ચાલો-- ,,

એક--ડાબા હાથે બગલમાં ડમ્બેલ્સ અડકાડીને જમણો હાથ ખભાની દિશામાં લાંબો કરવો, ને તેજ વખતે જમણો પગ પણ એક ફુટ પહોળો ખસેડવો. ડમ્બેલ્સ ઊભો રહેશે.

બે--હતા તેમ અટલે ટટાર સીધા ઊભા રહેવું.

ત્રણ--જમણો હાથ બગલમાં ડમ્બેલ્સ અડકાડી હુકમ એકથી ઉલટું કરવું.

ચાર--હતા તેમ.

પાંચ--એક મુજબ.

છ--હતા તેમ.

સાત--ત્રણ મુજબ.

આઠ--ડમ્બેલ્સ નીચે મુકાવવા. પુનરાવર્તન છોકરાં પાસે કરાવી ડમ્બેલ્સ મુકી દેવરાવવા.

રમત અગીઆરમી.

કૃતિ.

તૈયાર--ટટાર સીધા ઊભા રહે અને ચાલો કહેતાં ડમ્બેલ્સ ઉંચકી લે.

એક--ડમ્બેલ્સ ઝાલેલા હાથ છાતીએ બગલ આગળ રાખવા, છાતી આગળ તરતી રહે અને કોણીઓ પાછળ રહે.

બે--ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી ઉંચકી લટકતો રાખી બંને ડમ્બેલ્સના માથાં એક બીજાને અડકાડી બંને ડમ્બેલ્સ એક સીધી લીટીમાં ઢીંચણ નીચે રહે.

ત્રણ--એક મુજબ.

ચાર--બે મુજબ.

પાંચ--એક મુજબ.

છ--બે મુજબ.

સાત--એક મુજબ.

આઠ--મુકી દેવા.

રમત બારમી.

કૃતિ.

તૈયાર--જમણો પગ દશ ઈંચ દૂર ખસેડી ઊભા રહેવું.

ચાલો--ડમ્બેલ્સ લેવા.

એક--બંને ડમ્બેલ્સ ઊભા પકડી માથા ઉપર તેના મુઠા અડકાડવા, બંને મુઠી જોડે રાખવી અને નજર સીધી રાખવી.

બે—માથા ઉપરથી ડમ્બેલ્સ લઇ કમરમાંથી વાંકા વળી ડમ્બેલ્સ બે પગની વચ્ચે ઘુંટી આગળ લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ--જમીન પર મુકી દેવા.

કડાંની ડ્રિલ.

કડાં વહેંચવાની રીત પ્રથમ બતાવી ગયા છીએ તે મુજબ કડાં વહેંચવાં.

રમત પહેલી.

કૃતિ.

તૈયાર--બરોબર ટટાર ઉભા રહે, પાનીઓ જડ ખૂણો.

ચાલો--પગ ઢીંચણમાંથી વળ્યા વગર નીચેથી કડું લઇ બંને હાથમાં તે કડું રાખી આગલી બાજુ હાથ લટકતા રાખવા, એટલે કમરથી નીચેના ભાગમાં બે હાથે છતી ચાળી ઝાલી હોય તેવો આકાર થશે.

એક--કડું ઝાલેલા બંને હાથ સામા સીધા કરી કડું છાતી સામે રહે તેમ કરવું અને નજર કડાની પાર થઇને જાય, એટલા હાથ ઉંચા રાખવા.

બે--કડું છાતી સરસુ લાવવું.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.
આઠ—જમીન પર મુકવાં.

રમત બીજી.

કૃતિ.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ.
ચાલો— „
એક—કડું ઝાલેલા બંને હાથ માથા ભણી ઉંચા કરવા અને તે ટટાર રાખવા.
બે—કોણીમાંથી હાથ વાળીને માથે કડું મુકવું. નજર સીધી રાખવી.
ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.
ચાર, છ—બે મુજબ.
આઠ—નીચે મુકવું.

રમત ત્રીજી.

કૃતિ.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.
ચાલો—પ્રથમ મુજબ પણ કડાંને બંને હાથે લટકતું ઝાલીને હાથ આગળ લટકતા રાખીને ઉભા રહે.
એક—બંને હાથે ઝાલેલા કડાંને ઝુલાવીને માથાની પછવાડે ગરદન ઉપર લઈ જાય.
બે—માથા પછવાડેથી કડું પાછું લાવી કમરમાંથી વાંકા વળી નીચે ભોંયને અડકાડવું, તે ઉભું અડે.
ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ--એ મુજબ.

આઠ--જમીન ઉપર મુકવા.

રમત ચોથી.

કૃતિ.

તૈયાર--પાછળ મુજબ હાર ઉભા રહેવું.

ચાલો--કડું બંને હાથે જમીન ઉપરથી જમણા હાથે લટકતું ઝાલી રાખવું.

એક--કડાંવાળો જમણો હાથ ખભાની દિશામાં વામ ભરતા લાંબો રહે તેમ પહોળો કરવો, તે વખત તેના પાસેનો છોકરો પોતાનો ડાબો હાથ લાંબો કરી તે પોતાની ડાબી તરફ નાનું કડું પકડે.

બે--બીજાનાં ઝાલેલાં કડાં મુકી દઈ કડાંવાળો તથા કડાં વગરના બંને હાથ લટકતા રાખવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ--મુકી દેવા.

રમત પાંચમી.

કૃતિ.

તૈયાર--છોકરાઓએ સામસામા થઈ જવું.

ચાલો--બંને હાથે નીચેથી કડું પકડી જમણા હાથે ઝાલી બંને હાથ લટકતા રાખી ઉભા રહે.

એક--બંને હાથ સીધા લાંબા કરવાને જમણા હાથે પકડેલું કડું સામો છોકરો ડાબા હાથથી પકડે ને સામા છોકરાએ પકડેલું કડું પોતે ડાબા હાથથી પકડેલું એટલે

બંને જણના બંને હાથ કડાં પકડવામાં રોકાશે. હાથ સીધા રાખવા, અને નજર પણ સીધી રાખવી.

બે—ઝાલેલું કડું મુકી દઇ જમણા હાથે કડું ઝાલેલું હોય તે સહીત એકના હુકમ પહેલાં જે સ્થીતિમાં હતા તે સ્થીતિમાં ઉભા રહેવું.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—નીચે મુકી દેવું.

રમત છઠ્ઠી.

કૃતિ.

તૈયાર—સામસામી ઉભા રહેવું.

ચાલો—કડું પકડેલો જમણો હાથ લાંબો કરી સામા પાસે ડાબા હાથે પકડાવવું, ને સામાનું જમણા હાથનું કડું પોતે ડાબા હાથે પકડવું એટલે બંને કડાં સામસામી પકડી રાખવાં.

એક—કડાં ઝાલેલા સામ સામેના બંને હાથ પૈકી એક તરફના હાથ કડાં સાથે ઉંચે લઇ જવા એટલે એક હારવાળાનો જમણો હાથ ઉંચો થશે, તે વખતે તેની સામેના છોકરાનો ડાબો હાથ ઊંચો થશે. બીજા હાથ હતા તે સીધાજ રાખી મુકવા.

બે—ઊંચા કરેલા હાથ નીચા લઈ જવા અને નીચા કરેલા હાથ ઉંચા લઈ જવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—ટાઇમ થયા પછી નીચે મુકી દેવા.

રમત સાતમી.

કૃતિ.

તૈયાર—રમત છઠ્ઠી મુજબ,
ચાલો— „

એક—કડાં ઝાલેલા સામસામેના બંને હાથ કડાં સાથે દરેક હાથ તરફ અર્ધ વર્તુળ આકાર ચક્રાવો ખાઈ ઉંચા કરવા. તેથી સામસામેના બંને છોકરાના કડાની હાર મળશે ને હાથે ગીઓ ઊંચી રહેશે.

બે—ઉંચા થયેલા હાથ તેવીજ રીતે ચક્રાવો ખવરાવી મૂળ સ્થીતિમાં નીચે લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—છઠ્ઠી રમતમાં બતાવ્યા મુજબ.

રમત આઠમી.

કૃતિ.

તૈયાર—પાછળ જણાવ્યા મુજબ.

ચાલો—સામસામા હાથે પકડાવવી.

એક—બંને હારવાળા પોતાની ડાબી દિશામાં મોં ફેરવે તે વખતે કડાં ઝાલેલો ડાબો હાથ ટૂંકો થઈને છાતી સરસો રહેશે, અને જમણો હાથ લાંબો રહેશે.

બે—તેજ પ્રમાણે જમણી દિશામાં મોં ફેરવે ત્યારે તેથી ઉલટું થશે એટલે વલોણાની કૃતિમાં જેમ નેતરાં આમાં પાછાં થાય છે, તેમ છોકરાના હાથ આધા પાછા થશે.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—જમણે હાથે કડું ઝાલી લટકતે હાથે ઉભા રહેવું.

રમત નવમી.

રમુજી રમતો.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.

ચાલો—આગલી રમત મુજબ બે હારમાં ઊભા રહી સામસામા બંને હાથે કડાં પકડવાં ને શિક્ષકે સામા નહીં ઉભા રહેતાં એક બાજુ ઉભા રહેવું.

એક—શિક્ષકની દિશા તરફના હાથ દરેક છોકરો ઉંચા કરે તે વખતે તે સામસામા કડું ઝાલેલું એવા બે હાથ (શિક્ષક તરફ) ઉંચા થશે ને બે હાથ નીચા રહેશે.

બે—જે હાથ ઉંચા થાય છે તે દિશા ભણી મોં કરી ફરી જવું તેથી બંને છોકરાનાં મોં એકજ દિશામાં આવશે, તેમનો અકેકો ખભો પણ સાથે સીધી લીટીમાં આવશે. અકેક કડું માથે આવશે અને બીજુ ઝાલેલું કડું બંને જણના માથાની વચ્ચોવચ આવશે.

ત્રણ—અવળા ફરી જઇ એક બીજાનો બરડો અડે ને કડાં બંને હાથે ખભા ઉપર અવળા હાથે પકડેલા રહે તેમ કરવું. આ સ્થીતિમાં રહી નીચે પ્રમાણે ત્રણ જાતની રમત થઇ શકશે.

અ રમત પહેલી.

એક—હાથ કડાં સાથે મોંની તરફ ઉંચા ત્રણ, પાંચ, સાત મુજબ.

બે—બંને હાથ ખભા તરફ નીચા.

ચાર, છ, આઠ—બે મુજબ.

બ રમત બીજી

એક—ખભાની દિશામાં વામ ભરતા હોઇએ તેમ બંને

હાથ લાંબા કરવા.

બે—કડાં સાથે પાછા લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ, આઠ—બે મુજબ.

क રમત ૩ જી.

એક—કડા ઝાલેલા બે હાથ નીચે કમર આગળ લટકતા રાખવા.

બે—નીચે કરેલા હાથ ખભા આગળ લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ, આઠ—બે મુજબ.

સીધા થઇ જવાની રમત.

એક—રમત વખતે જે હાથ ઉંચો કર્યો હોય તે હાથ કડા સાથે ઉંચો કરવો.

બે—ઉંચા કરેલા હાથની વિરૂદ્ધ દિશામાં ફરી જવું. આ બાજુ પ્રથમ કરેલી દિશાથી ઉલટી થશે.

ત્રણ—સામસામી સીધા થવું ને કડાં ઝાલેલાં રાખવાં. છેવટનો હુકમ મળે ત્યારે જમણા હાથ કડું ઝાલી લટકતા રાખી ટટાર ઉભા રહે.

બારબેલ્સની ડ્રીલ.

સામાન્ય સુચના-સીધા—૪૫ અંશને ખૂણે પગ રાખી સીધા ઊભા રહે.

કલમની પેઠે અંગૂઠે તથા તર્જનીથી બારબેલ્સને સીધો

એવી રીતે ઊભો રાખે કે તે (બારબેલ્સ) નો એક નીચલો છેડો જમણા પગની છેલ્લી આંગળીએ અડકીને રહે. બંને હાથ સીધા નીચા રહેવા જોઇએ.

બધાને સાથે કરાવવી હોય તો પ્રથમ હુકમ આપવો કે “ બધા સાથે કરો. ”

પછી “ તૈયાર ” એ હુકમ આપ્યા બાદ “ ચલાવો ” કહ્યા પછી બધા સાથે કરવા માંડે.

બારબેલ્સ કેવા હોય છે તે હકીકત પ્રથમ આપેલી છે. આગળ જણાવ્યા મુજબ છોકરાઓને વર્ગની બહાર લાવી ઉંચાઇના પ્રમાણમાં ઊભા રાખી નંબર આપવા, ને બે હારો કરી દેવરાવવી. અને તે દરેકની વચ્ચે એક એક યાર્ડનું અંતર લેવરાવવું. અને બે પગની વચ્ચે એક ફુટનું અંતર રાખવું, નિયમ પ્રમાણે બારબેલ્સ વહેંચવા.

રમત પહેલી.

સીધાં—ટટાર ઊભા રહે, પગની એડી મળેલી રહે, એક હાથે ઊભો બારબેલ્સ પકડે. (કલમની પેઠે) નીચલો છેડો જમણા પગની છેલ્લી આંગળી આગળ રહે.

તૈયાર—બારબેલ્સ બંને હાથે આડો પકડે પણ વચમાંથી બંને હાથ વચ્ચે એક ફુટનું અંતર રહે. આ રીતે લટકતે હાથે બારબેલ્સ પકડી ઊભા રહે તેથી તે જાંઘને અડકીને રહેશે.

૧. બારબેલ્સને જમીનપર પગના અંગુઠા સાથે અડકાડવો, તે વખતે કમરમાંથી વળવું પણ ઢીંચણમાંથી વળવું નહિં.

૨. હાથ ઊંચા કરી બારબેલ્સને માથા ભણી લઈ જવો, ને નજર પણ ઉંચી કરવી.

૩. હાથની કોણી વાળીને બારબેલ્સને છાતીપર લાવવો.

૪. બેના હુકમ પ્રમાણે માથા ઉપર લાવવો.

૫, ૭—અનુક્રમે ૧–૩ મુજબ.

૬, ૮—અનુક્રમે ૨–૪ મુજબ.

આ પ્રમાણે બાળકોની શક્તિ પ્રમાણે ચાર આઠ કે સોળ સુધી હુકમ આપી કૃતિ કરાવવી, પછી છેવટનો "સીધા" એવો હુકમ આપેથી બારબેલ્સ જમણા હાથે ઊભો સીધો ઝાલી રાખી ટટાર ઉભા રહે પછી પોતાની મેળે બોલીને કૃતિ કરાવવી હોય તો તૈયાર પછી ચલાવો કહેવાથી કરવા માંડે.

રમત બીજી.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ તૈયાર ઊભા રહે.

ચાલો— " " પકડવા.

૧. બંને હાથે ઝાલેલો બારબેલ્સ જમણી તરફ ૧૩૫ ને ખૂણે ઉંચો કરે તે વખતે શરીર અરધું જમણી તરફ નમે ને ડાબા પગની એડી સહેજ ઊંચી થાય તથા નજર સહેજ બારબેલ્સ તરફ રહે.

૨. તેવીજ કૃતિ જમણી તરફથી ચલાવો પાછને ડાબી તરફ કરવી તે વખતે જમણા પગની એડી સહેજ ઉપડશે.

૩–૫–૭–૯. ઈત્યાદિ એકી હુકમમાં એક મુજબ.

૪–૬–૮–૧૦ ઈત્યાદિ બેકી હુકમમાં બે મુજબ.

છોકરાઓની શક્તિ પ્રમાણે આઠ કે સાત સુધી હુકમો આપવા, છેવટે "સીધા કહેતાં પહેલી રમતમાં બતાવ્યા મુજબ બારબેલ્સ ઝાલી ઊભા રહે.

રમત ૩ જી.

તૈયાર—સીધા ટટાર ઉભા રહે અને પગ પાસે પાસે રાખે.

ચાલેા—પ્રથમ જણાવ્યા મુજબ બારબેલ્સ પકડે.

૧. જમણી તરફ સહેજ વળી તે દિશામાં જમણેા પગ ધબકારા સાથે એક ફુટ આગળ કરી ઢીંચણમાંથી વાળીને મુકવેા. તેથી ડાબેા પગ અરધેા તિરકસ થશે ને બંને પગ વચ્ચે આશરે ૨ાા ફુટ જગા રહેશે. તે વખતે બંને હાથ બારબેલ્સ સહીત જમણી બાજુ લાંબા કરવા.

૨. હતા તેમ થઈ જવું.

૩. જમણેા પગ મેાંની દિશામાં (આગલી બાજુ) ધબકારા સાથે મુકવેા, અને બધી કૃતિ ૧ ના હુકમમાં ફરમાવ્યા પ્રમાણે કરવી.

૪. હતા તેમ.

૫. ડાબી તરફ ફરી જઇ જમણેા પગ ધબકારા સાથે આગળ મૂકવેા. અને બધી કૃતિ તે દિશામાં ૧ પ્રમાણે કરવી.

૬. હતા તેમ.

૭. આ પ્રમાણે છેાકરાઓની શક્તિ પ્રમાણે વિશેષ હુકમેા આપીને તેની કૃતિ બે અગર ત્રણવાર કરાવી શકાય. સીધા કહેતાં પહેલી રમતમાં જણાવ્યા મુજબ ટટાર ઊભા રહે ને પછી હુકમ આપ્યા સિવાય તે હુકમેા પેાતાની મેળે બાેલીને પણ છેાકરાઓ કૃતિ કરે.

રમત ૪ થી.

તૈયાર—ત્રીજી રમતમાં બતાવ્યા મુજબ પગ પાસે રાખી ઊભા રહેવું.

ચાલેા—બારબેલ્સ પકડવા.

૧. જમણેા પગ સામેા આગળ કરી ઢીંચણમાંથી વાળી ધબ દઇને મૂકવેા. તે વખતે ડાબેા પ

હશે, બંને હાથ બારબેલ્સ સહીત સ

૨. તેવીને તેવી સ્થિતિએ ઊભા રહી બારબેલ્સ છાતીએ અડકાડવા.

૩, ૫, ૭, એક પ્રમાણે. } સીધા કહેતાં તૈયાર માફક
૪, ૬, ૮, બે પ્રમાણે. } ઊભા રહે.

અ.

(૧) જમણી તરફ વળી જમણો પગ આગળ કરી પ્રથમ કૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરે.

(૨) તેની તે દિશામાં ને તેવીજ સ્થિતિએ બારબેલ્સ છાતીએ અડાડે.

૩, ૫, ૭, એક મુજબ.
૪, ૬, ૮, બે મુજબ.

બ.

(૧) ડાબી તરફ વળી જમણો પગ આગળ કરી પ્રથમ કૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરે.

(૨) તેની તેજ દિશામાં ને તેવીજ સ્થિતિએ બારબેલ્સ છાતીએ અડકાડે.

૩, ૫, ૭. એક મુજબ.
૪, ૬, ૮, બે મુજબ.

આ દરેક રમત બેવડાવી શકાય એટલે એક વખત જમણો પગ આગળ કરીને ઊભા રહે, ને બીજી વખત ડાબો પગ આગળ કરીને ઉભા રહે ને કૃતિ કરે. એમ છોકરાઓની શક્તિ પ્રમાણે કૃતિ કરે, પોતાની મેળે બોલીને ડ્રિલ કરે એમ પણ કરાવવું.

રમત પાંચમી.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.

...— " પકડેલા હાથ છાતી સામે લાંબા કરવા.

૨. બારબેલ્સ એમને એમ છાતી સામા રાખી પગની એડીયેા ઊંચી કરી પગનાં ચાપુઆં (આંગળીઓ) ઉપર ઊભા રહેવું.

૩. બારબેલ્સ એમના એમ રાખીને, પગ પણ એની એ સ્થિતિએ રાખીને એટલે એડીઓ ઊંચી રાખીને ધીમે ધીમે ઢીંચણમાંથી વાંકા વળી ચાપુઆં ઉપર બેસવું, શરીર ડેાલતું ન જોઈએ, બારબેલ્સ નમી જવા ન જોઈએ.

૪. જે રીતે ધીમે ધીમે બેઠા તે રીતે ધીમે ધીમે ઊભા થવું, પગ અને બારબેલ્સ એકજ સ્થિતિમાં રહેવા જોઈએ.

૫. એડીઓ નીચે ભેાંયપર મૂકી દેવી.

સીધા—તૈયારની માફક ઊભા રહેવું.

આ રમત સહેજ કઠણ છે, માટે ધીમે ધીમે મહાવરેા કરાવવેા.

રમત છઠ્ઠી.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.

સીધા—પહેલી હારવાળા બારબેલ્સ સામા ધરે, ને બીજી હારવાળા ખાલી હાથે પકડે, ને બીજી હારવાળા બારબેલ્સ ધરે, તે પહેલી હારવાળા ખાલી હાથે પકડે, તેથી બારબેલ્સના બંને છેડા સામસામેના છેાકરાઓના હાથમાં આવશે.

૧. પકડેલા બારબેલ્સને માથાભણી ઊંચા કરવા, તેથી હાથ ઊંચા તીરકસ થશે, નજર બારબેલ્સ તરફ રાખવી.

૨. ઊંચા કરેલા બારબેલ્સને નીચા કરવાને જમીનથી ૧ ફુટ (ઘૂંટણ) સુધી ઊંચા રહેવા જોઈએ. તેમ કર~ કમરમાંથી વળવું પડશે.

૩, ૫, ૭, ૯, એક મુજબ.

૪, ૬, ૮, ૧૦, બે મુજબ.

એમ શક્તિ પ્રમાણે હુકમો આપીને કૃતિ કરાવાય.

સીધા—જમણા હાથે ઊભો બારબેલ્સ પકડી સીધા ઊભા રહેવું. પોતાની મેળે બોલીને કૃતિ કરે.

રમત સાતમી.

તૈયાર—ઊભા બારબેલ્સ જમણે હાથે પકડી ઉભા રહે.

ચાલો—છઠ્ઠી રમતમાં જણાવ્યા મુજબ બન્ને હાથે બારબેલ્સ સામસામી પકડે.

૧. એક હારવાળાનો જમણો હાથ લાંબો ને ડાબો હાથ ટૂંકો થાય તે વખત તેની સામી તરફવાળાનો જમણો ટૂંકો ને ડાબો લાંબો થાય.

એટલે કાંઈપણ વલોવતા હોઈએ ને નેતરાં બારબેલ્સ હોય તેવો આકાર થાય.

૨. હતા તેમ.

૩, ૫, ૭, ૯. એક મુજબ.

૪, ૬, ૮, ૧૦. બે મુજબ.

સોળ સુધી એ હુકમો આપી શકાય પછી તેઓ પોતાની મેળે બોલીને પણ કૃતિ કરે.

સીધા—બારબેલ્સ જમણી તરફ ઊભો પકડી પોઝીશનમાં ઊભા રહે, અને એક પછી એક બારબેલ્સ વિવેકથી પાછા આપે.



જાહેર ખબર.

આ પુસ્તક નીચે લખેલે ઠેકાણેથી મળશે

અમદાવાદમાં સારંગપુર તળીઆની પોળ પોરવાડના ખાંચામાં લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટવા ત્યાંથી મળશે.

રોકડે પૈસેથી મંગાવવી. કિં. ૦—૮—૦

પોસ્ટેજ. ૦—૦—૬

વેલ્યુપેબલથી પણ મોકલવામાં આવશે.

કમીશન—પાંચે એક, દશે બે, ને વીશે પાંચ પ્રત વધુ મળશે. પોસ્ટેજ તથા વે. પે. ચાર્જ લે-નારને શીરે.

લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટવા.